Endang Widyastuti • Agus Suci

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

untuk SD/MI Kelas VI

Endang Widyastuti
Agus Suci

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

untuk SD/MI Kelas VI

Endang Widyastuti
Agus Suci

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

untuk SD/MI Kelas VI

6

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 6

untuk Siswa SD/MI Kelas VI

Penyusun ◆ Endang Widyastuti
◆ Agus Suci

Editor ◆ Rini Subekti

Layout ◆ Myke

Perancang Sampul ◆ Sucipto

Ilustrator ◆ Fajar Kurniawan

Perwajahan ◆ Fajar Kurniawan

Ukuran Buku ◆ 17,6 x 25 cm

372.8
END ENDANG Widyastuti
p Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 6/Endang Widyastuti, Agus Suci; editor, Rini Subekti; ilustrator, Fajar Kurniawan.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
vi, 170 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 168
Indeks
Untuk siswa SD/MI kelas VI
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-091-7 (jil. 6g)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul
II. Agus Suci III. Rini Subekti IV. Fajar Kurniawan

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh ...

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/ penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*down load*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010

Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Dengan didasari keyakinan pada Tuhan Yang Maha Esa dan harapan untuk membantu perkembangan dunia pendidikan di tanah air, kami menyajikan buku **Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan**.

Buku **Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan** ini diperuntukkan untuk siswa SD/MI. Buku ini menyajikan berbagai permainan olahraga yang dapat dimainkan oleh siswa SD/MI. Selain itu, siswa dibekali berbagai teori dan ajakan melakukan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Buku ini disajikan dengan menggunakan bahasa yang disesuaikan dengan tingkat pendidikan siswa, sehingga mudah untuk dipahami. Untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa, di dalam setiap bab disajikan latihan yang dapat menggugah minat siswa misalnya **Ayo Berlatih**, **Uji Kompetensi**, dan **Evaluasi**. Tidak hanya itu, di setiap bab juga disajikan **Info Sehat** untuk menambah pengetahuan siswa dalam hal olahraga dan kesehatan.

Akhirnya, penyusun berharap semoga buku pengetahuan ini dapat mencapai tujuannya, yaitu mampu membantu siswa untuk menguasai materi pelajaran **Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan** ini.

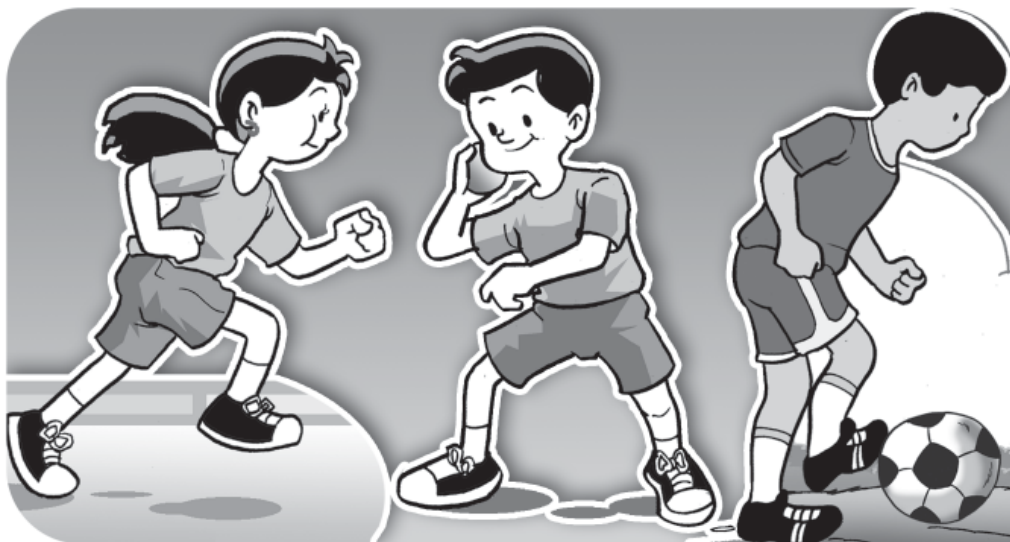
Penyusun

Daftar Isi

BAB I

PERMAINAN

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi ini, kamu akan mampu mempraktikkan permainan softball, mampu mempraktikkan teknik dasar menendang, mengontrol, menggiring, dan menyundul bola, mampu mempraktikkan lari jarak pendek, lompat jauh, dan tolak peluru.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 1.1 Berbagai bentuk latihan peningkatan kebugaran.

Permainan merupakan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat. Bagaimanakah dengan kamu? Permainan bola besar dan permainan bola kecil tentunya pernah kamu lakukan bersama teman. Jenis permainan manakah yang kamu sukai? Di dalam bab ini, kamu akan mengetahui beberapa gerak dasar dari permainan bola kecil, besar, dan atletik.

A. Gerak Dasar Permainan Bola Kecil

Kata Kunci

- Softball, sepak bola
- Lari, lompat jauh, tolak peluru

Pernahkah kamu bermain olahraga yang memakai alat pemukul? Kamu dapat bermain kasti/roundes/*softball* bersama teman di lapangan luas. Kamu akan belajar bagaimana cara memukul yang benar terhadap bola yang dilambungkan teman. Permainan tersebut disebut dengan permainan bola kecil.

1. Sekilas Sejarah *Softball*

Sebagian besar siswa belum banyak yang tahu mengenai *softball.* Untuk itu, sebaiknya kita mengenal sejarahnya terlebih dahulu. Permainan *softball* diciptakan oleh George Hensock (Amerika Serikat) pada tahun 1887. Peraturan permainan mulai disusun oleh Lewis Robert pada tahun 1906. Matthew kemudian mulai mengembangkannya pada tahun 1916. Tahun 1969 untuk pertama kalinya *softball* masuk dalam acara pertandingan pada PON VII di Surabaya. Induk organisasi *softball* adalah PERBASASI (Persatuan *Baseball* dan *Softball* Seluruh Indonesia).

2. Perlengkapan *Softball*

Untuk memainkan softball kita perlu memperhatikan hal-hal berikut.

a. Saat bermain harus memakai kostum seragam dengan ketentuan bagian depan kaos ditulis nama daerah (perkumpulan) dan bagian belakang nomor punggung.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 1.2 Perlengkapan *softball.*

b. Perlengkapan untuk penjaga memakai *glove* semacam sarung tangan, terbuat dari kulit agak tebal dengan ukuran berat 283,33 gram. Untuk penjaga belakang *(catcher)* selain memakai *glove*, juga dilengkapi dengan pelindung muka atau kepala yang disebut masker/*face mask* dan pelindung badan yang disebut *body protector*.

c. Bola dibuat dari kulit berwarna putih dengan keliling 30,5 cm. Pemukul biasanya terbuat dari kayu dengan ukuran panjang 86,4 cm.

3. Pemain

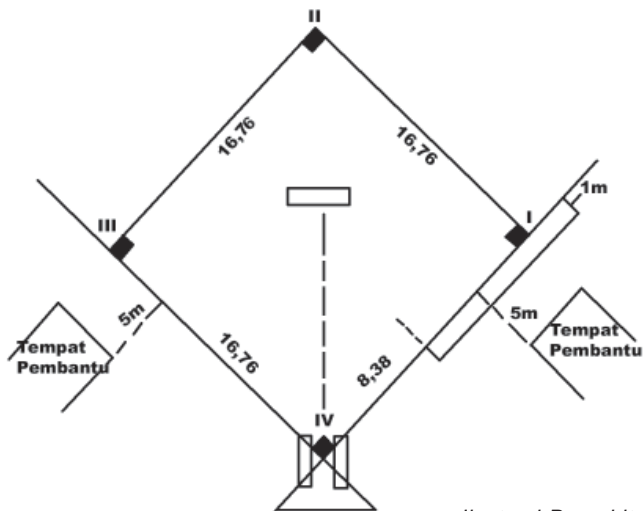
Jumlah pemain *softball* setiap regunya 9 orang. Dari sembilan pemain harus ada yang ditunjuk sebagai kapten regu. Adapun susunan pemain sebagai berikut.

Pemain 1 : *pitcher*
Pemain 2 : *catcher*
Pemain 3 : *first baseman*
Pemain 4 : *second baseman*
Pemain 5 : *third baseman*
Pemain 6 : *short shop*
Pemain 7 : *left fielder*
Pemain 8 : *center fielder*
Pemain 9 : *right fielder*

Sebelum melakukan permainan softball, lakukan pemanasan terlebih dahulu supaya otot atau badan tidak kaku.

4. Lapangan *Softball*

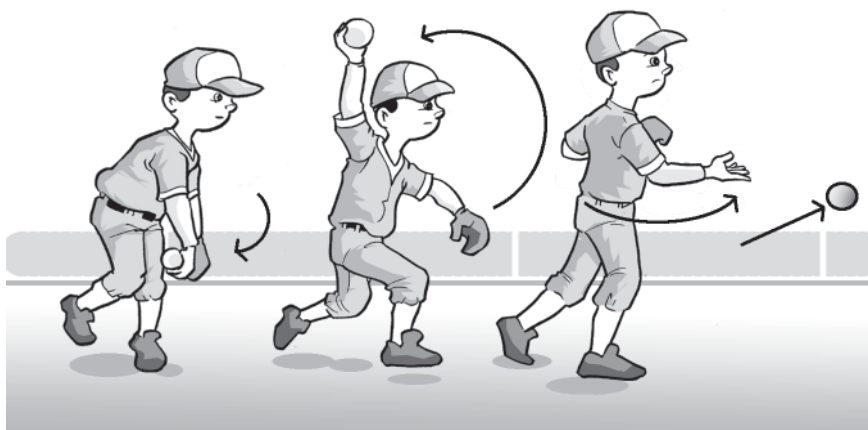
Bentuk lapangan permainan *softball* adalah bujur sangkar dengan ukuran panjang tiap-tiap sisinya adalah 16,76 meter. Jarak dari *home base* ke tempat pelempar adalah 13,07 meter. Tempat pelempar berdiri seluas 60 x 15 cm. Permainan *softball* ada 3 base (base I,II,III), sedang base IV langsung dilalui dan merupakan tempat untuk memukul. Base terbuat dari karpet karet dengan ukuran 38 x 38 cm dan tebal sampai 12,5 cm. Sedangkan khusus *home base* IV dengan ukuran 43 x 21,5 cm dengan sisi puncaknya berukuran 30 cm.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 1.3 Skema lapangan *softball.*

Perpanjangan garis dari *home base* ke *base* I dan ke *base* III dinamakan garis batas atau sektor. Gunanya untuk menentukan jatuhnya bola di dalam atau di luar garis batas tersebut.

5. Teknik Dasar Pelambung *(Pitcher)*

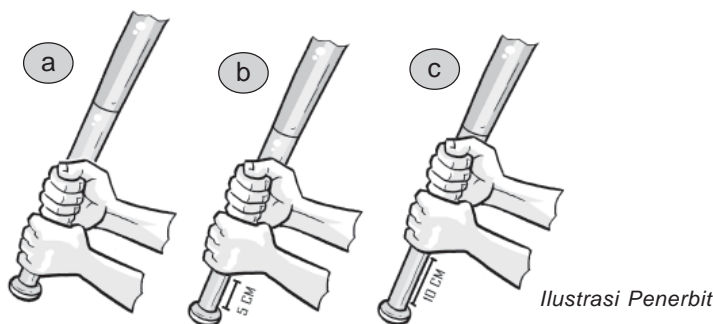
a. Siswa berdiri berpasangan melakukan lempar tangkap. Lemparan bola dilakukan dari arah bawah. Lakukan dengan mengayun tangan dari belakang ke depan.

b. Berdiri sikap melangkah, bola dipegang di depan badan, pandangan ke arah pemukul. Tangan yang memegang bola diputar ke atas, ke belakang lalu ke depan. Sebelum tangan kembali ke sikap awal pada saat tangan kanan di samping badan lepaskan bola ke depan dan usahakan ketinggian bola di antara lutut dan bahu pemukul. Akhiri gerakan kaki kanan ke depan, berat badan dibawa ke depan.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 1.4 Teknik dasar pelambung *(pitcher).*

6. Teknik Memegang Tongkat

Kayu pemukul dipegang erat dengan dua tangan saling merapat. Sendi antara kedua dan ketiga jari-jari tangan yang di atas segaris dengan pertengahan ruas ketiga jari tangan yang ada di bawahnya.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 1.5 (a) Pegangan bawah, (b) tengah, (c) atas.

Ada 3 cara yang dapat dilakukan untuk memegang tongkat/stick *softball*.

a. Pegangan bawah: tongkat dipegang dekat bonggol.
b. Pegangan tengah: tongkat dipegang dengan posisi tangan bawah 2,5 cm/ 5 cm dari bonggol.
c. Pegangan atas: tongkat dipegang dengan posisi tangan bawah 7,5 cm/ 10 cm dari bonggol.

7. Cara Bermain *Softball*

a. Regu yang mendapat giliran memukul, setiap pemain mendapat kesempatan 3x memukul. Jika pukulan yang pertama atau kedua sudah baik, pemukul harus segera lari.
b. Urutan pemukul ditentukan oleh nomor urut yang telah ditentukan sebelum permainan dimulai.
c. Tiap-tiap *base* hanya boleh diisi oleh seorang pemain pemukul, di mana pemukul pertama tidak boleh dilalui pemukul kedua dan seterusnya.
d. Pemain bebas mengadakan gerakan selama bola dalam permainan, kecuali bila *pitcher* sudah siap untuk melempar bola kepada pemukul.
e. Pada waktu akan di “tik” pelari tidak boleh menghindar dengan berlari keluar atau ke dalam dari batas yang telah ditentukan.

8. *Strike*

Strike akan dihitung bila terjadi hal-hal berikut.

a. Bola yang dipukul, baik kena atau tidak kena.
b. Lemparan yang baik (antara bahu dan lutut) tetapi tidak dipukul.
c. Bola yang dipukul meleset keluar. Apabila pukulan itu terus-menerus meleset, maka akan diulang sampai pukulan tadi baik. Kecuali bila pukulan meleset itu melambung dan tertangkap regu penjaga, maka pemukul itu langsung mati.

9. *Free Walk*

Free walk (lari bebas bagi pemukul) diberikan bila terjadi hal-hal berikut.

a. *Pitcher* melempar bola 4 x (4x pula melakukan *ball* atau salah).
b. Pemukul dihalang-halangi oleh regu penjaga pada waktu akan menuju ke *base.*
c. Bila semua *base* terisi, sedangkan pemukul telah 3x tidak mengenai pukulannya disebabkan *pitcher* melemparkan bolanya salah terus atau *ball*.

10. Cara Mematikan Pemain dan Pertukaran Tempat

Cara mematikan pemain dengan jalan di "tik" sebelum pelari sampai mengenai base. Pertukaran tempat antara regu pemukul dan regu penjaga terjadi bila regu pemukul dinyatakan tiga kali mati.

11. Cara Mendapatkan Angka

Setiap pelari dengan pukulan yang baik dapat kembali dengan selamat melampaui *home base* mendapat nilai 1. Setiap pelari yang menuju *base* harus berada di *base* tadi dan tidak boleh lewat. Apabila lewat boleh di "tik" kecuali lari pada *base* yang pertama boleh lewat (tetapi tidak berpura-pura dengan maksud agar langsung ke *base* kedua).

Kaki merupakan bagian tubuh yang sangat diperlukan dalam sepak bola. Pemanasan dengan cara naik turun tangga akan memperkuat otot-otot kaki.

Jika ada bola yang dipukul melambung dan dapat tertangkap oleh regu penjaga, maka si pemukul langsung dinyatakan mati. Para pemain lainnya harus kembali ke *base* yang semula ditempati dengan cepat agar basenya tidak dibakar. Pemain yang telah dinyatakan mati tidak dapat melanjutkan perjalanannya. Ia harus masuk kotak (tempat yang disediakan) untuk menunggu gilirannya memukul lagi.

12. Lamanya Permainan

Lama bermain ditentukan dengan *inning* dan lamanya permainan *softball* adalah 7 *inning*. Apabila nilai yang diperoleh masing-masing regu jumlahnya sama selama permainan 7 *inning* itu, maka pertandingan dapat dilanjutkan dengan menambah *inning*. Dalam peraturan internasional, apabila regu menolak permainan ulang atau *inning* yang ditetapkan oleh wasit, maka ia dinyatakan kalah dengan angka 0 - 7.

Ayo Berlatih

Anak membentuk 2 kelompok, tiap kelompok terdiri dari 9 anak. Lakukan permainan *softball* dengan cara satu regu sebagai pemukul sedang satunya sebagai penjaga. Bermainlah dengan sportif dan untuk menjaga sportivitas mintalah kepada bapak atau ibu guru untuk menjadi wasitnya.

B. Gerak Dasar Permainan Bola Besar

Sukakah kamu dengan olahraga sepak bola? Ya, sepak bola termasuk dalam permainan bola besar. Sebelum bermain, kamu harus mengetahui gerakan dasar dalam permainan bola besar tersebut.

1. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Berikut akan dijelaskan teknik dasar menendang bola yang benar.

a. Teknik dasar menendang bola

1) Menendang dengan kaki bagian dalam

Berdiri menghadap arah gerakan, kedua lengan agak terentang. Kaki bertumpu di samping bola, lutut sedikit ditekuk, kaki diayun ke belakang. Pandangan terpusat pada bola, putar pergelangan kaki keluar. Tarik kaki yang digunakan menendang ke belakang lalu ayun ke depan, kenakan bola bagian tengah. Saat menendang menggunakan kaki bagian dalam. Pindahkan berat badan mengikuti arah gerakan.

Dokumen Penerbit

Gambar 1.6 Menendang dengan kaki bagian dalam.

2) Menendang dengan kaki bagian luar

Berdiri menghadap arah gerakan bola, kedua lengan agak terentang. Kaki bertumpu di samping bola dan pandangan terpusat pada bola. Tariklah kaki kanan ke belakang dan ayunkan ke depan untuk menendang bola dengan memutar pergelangan kaki ke dalam. Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola, berat badan ke depan.

Dokumen Penerbit

Gambar 1.7 Menendang dengan kaki bagian luar.

3) Menendang dengan punggung kaki

Berdiri menghadap arah gerakan bola, kedua lengan agak terentang. Kaki bertumpu di samping bola dan pandangan terpusat pada bola. Tariklah kaki kanan ke belakang dan ayunkan ke depan untuk menendang bola dengan menekuk pergelangan kaki ke bawah. Perkenaan kaki pada bola tepat di tengah bola, berat badan ke depan.

Dokumen Penerbit

Gambar 1.8 Menendang dengan punggung kaki.

b. Teknik dasar mengontrol bola

1) Menghentikan bola dengan telapak kaki

Sikap badan menghadap datangnya bola, pandangan ke arah bola. Badan agak condong ke depan, kedua lengan di samping badan. Pada saat bola datang, sambut dengan telapak kaki, tumit di bawah. Posisi akhir kaki terangkat, lutut agak tertekuk dan gerakan bola tertahan oleh telapak kaki.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 1.9 Menghentikan bola dengan telapak kaki.

2) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Sikap badan menghadap datangnya bola, pandangan ke arah bola. Julurkan kaki ke arah datangnya bola, putar pergelangan kaki ke arah luar untuk menjemput bola. Tarik kaki kembali ke belakang mengikuti arah gerak bola.

c. Menggiring

Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, menggiring bola berarti membawa lari bola dengan menggunakan kaki. Pada saat menggiring bola, Gunakan kaki bagian dalam atau luar untuk mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat yang tepat dan menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan.

1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Berdiri menghadap arah gerakan bola dengan pandangan ke depan. Kedua lengan rileks agak terentang. Waktu menggiring dilakukan dengan membuka pergelangan kaki keluar, sehingga bola disentuh dengan kaki bagian dalam. Dorong bola ke arah depan, tumpuan berat badan pada kaki yang tidak menggiring.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 1.10 Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.

2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Berdiri menghadap arah gerakan bola dengan pandangan ke depan. Kedua lengan rileks agak terentang. Waktu menggiring dilakukan dengan memutar pergelangan kaki ke dalam, sehingga bola disentuh dengan kaki bagian luar. Dorong bola ke arah depan, tumpuan berat badan pada kaki yang tidak menggiring.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 1.11 Menggiring bola dengan kaki bagian luar.

d. Menyundul bola

Gerakan menyundul bola sangat berperan dalam permainan sepak bola, khususnya untuk menjaringkan bola ke gawang. Hasil sundulan bola justru akan membuat gol yang lebih cantik. Untuk menyundul dengan baik, maka perkenaan bola dapat dilakukan dengan dahi atau kening. Sedangkan cara pelaksanaannya dapat dilakukan secara berdiri atau dengan melompat.

Dokumen Penerbit

Gambar 1.12 Gerakan menyundul bola.

Berikut teknik menyundul bola.

- Berdiri rileks, pandangan ke arah datangnya bola.
- Kedua lutut agak ditekuk.
- Begitu bola dekat dengan kepala, ambil awalan dengan menarik kepala ke belakang, lalu patukkan kepala ke depan sehingga dahi menyundul bola.
- Gerakan menyundul ini dapat dilakukan dengan berdiri atau meloncat.

e. Latihan teknik dasar

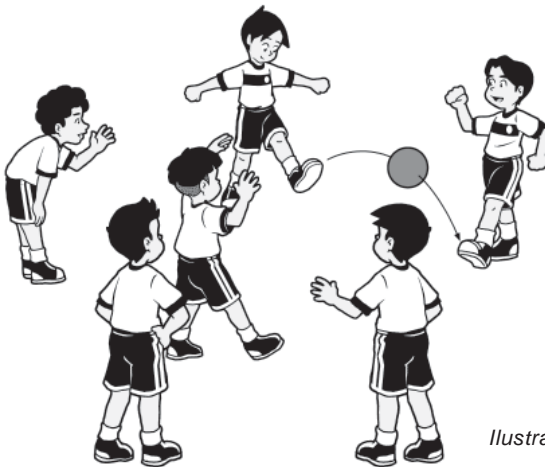
1) Latihan menendang dan mengontrol

   - Anak berkelompok terdiri dari 3 anak. Posisi 1 memberi umpan dengan tendangan pelan. Posisi 2 mengontrol bola dan menendang

bola ke arah gawang. Posisi 3 bertugas sebagai kiper. Lakukan secara bergantian posisinya.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 1.13 Latihan menendang dan mengontrol.

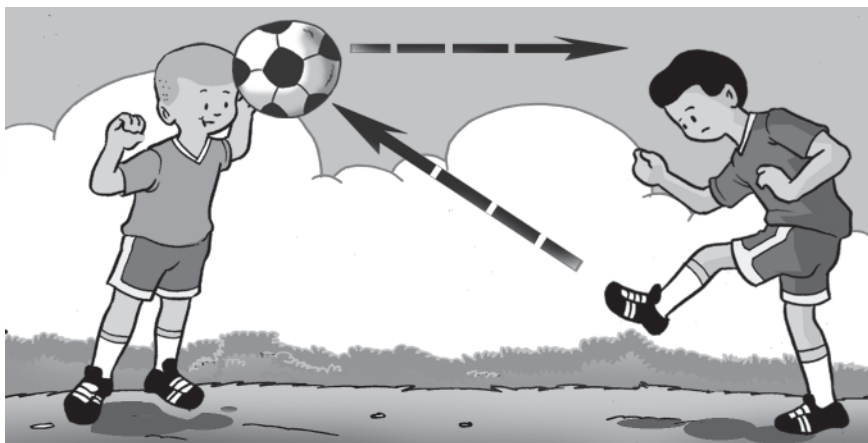
- Anak berkelompok terdiri dari 6 anak. Lakukan latihan kucing-kucingan dengan satu anak yang bertugas merebut bola dari teman yang lain. Apabila bola sudah tersentuh, maka teman yang lain yang berjaga.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 1.14 Latihan menendang dan mengontrol.

2) Latihan menggiring dan menendang

Latihan menggiring dan menendang dapat dilakukan secara berkelompok. Anak secara berurutan dengan tertib melakukan latihan menggiring dengan zig-zag melewati tiang bendera diteruskan menembakkan bola ke gawang. Lakukan latihan secara bergantian posisinya.

3) Latihan menendang dan menyundul

Anak berpasangan dan berhadapan dengan jarak secukupnya. Satu anak menendang bola hingga melambung, sedang pasangannya menyundul bola dan berusaha diarahkan ke teman yang menendang.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 1.15 Latihan menendang dan menyundul.

Ayo Berlatih

Anak bersama teman-temannya melakukan latihan menggiring bola melewati bendera. Kemudian diteruskan menembak ke arah gawang yang dijaga seorang kiper. Hitunglah berapa tiang bendera yang tidak dilalui dan catat berapa bola yang masuk ke gawang! Lakukanlah latihan ini masing-masing anak sebanyak tiga kali!

Ilustrasi Penerbit

Gambar 1.16 Latihan menggiring dan menendang.

2. Menjaga Posisi Pertahanan dan Penyerangan

Pernahkan kesebelasan kamu bertanding sepak bola dengan kesebelasan lain? Bagaimana kesebelasan kamu atau regu kamu saat bertanding? Untuk mencapai suatu kemenangan, kamu harus menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola. Selain itu, kamu juga perlu mempelajari bagaimana cara menjaga pertahanan dan penyerangan.

a. Pertahanan

1) Menjaga daerah sendiri

Salah satu bentuk pertahanan dalam permainan sepak bola adalah menjaga daerah sendiri. Gerakan ini bertujuan untuk membatasi ruang gerak lawan di daerah pertahanan yang sedang menguasai bola. Bentuk bermain: dua tim (4 lawan 4) tanpa kiper.

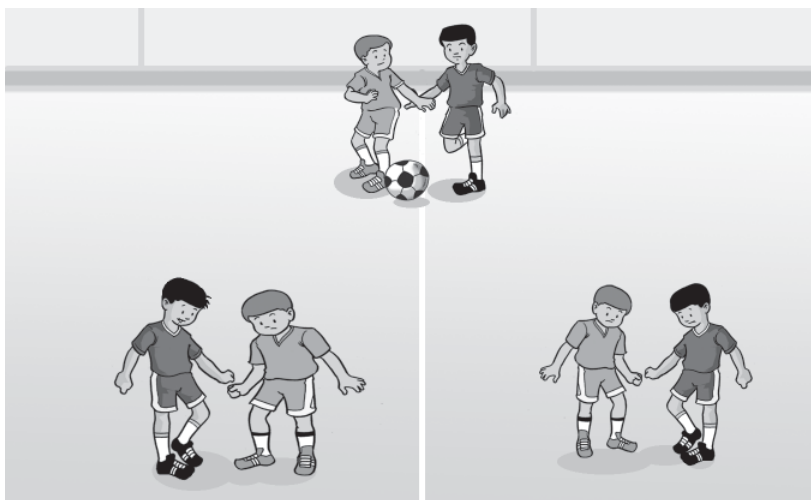
Ilustrasi Penerbit

Gambar 1.17 Menjaga daerah sendiri.

Keterangan:
Memakai lapangan kecil 10 m x 20 m

◯ = daerah yang dijaga

2) Menghadang bola

Bentuk pertahanan yang kedua adalah menghadang bola. Gerakan ini bertujuan untuk merebut bola dari pihak penyerang. Bentuk latihan: dua tim (3 lawan 3) bermain di lapangan yang berukuran 10 m x 20 m, tidak ada gawang. Setiap tim berusaha untuk menguasai bola, sedang yang lainnya berusaha untuk merebut.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 1.18 Menghadang bola *3 on 3.*

b. Penyerangan

Untuk mendapatkan kemenangan dalam bermain sepak bola, suatu regu harus dapat memasukkan bola ke gawang lawan. Gol dapat tercipta jika suatu regu melakukan penyerangan dengan baik. Penyerangan dapat dilakukan dengan mengoperkan bola kepada teman yang lain. Operan ini dilakukan oleh pemain satu kepada pemain lain pada jarak yang dekat. Operan ditujukan kepada pemain dan dilakukan di tempat yang kosong dengan tujuan dapat dikejar oleh teman satu regunya. Penyerangan operan bola harus dilakukan secara cepat.

Keterangan:
→ = arah bola
---- = gerakan pemain

Ilustrasi Penerbit

Gambar 1.19 Bentuk latihan penyerangan.

Ayo Berlatih

Anak membentuk 2 tim yang jumlahnya masing-masing tim 5 anak. Lakukan permainan sepak bola di lapangan dengan ukuran 20 m x 20 m dengan gawang, waktu permainan 15 menit. Buatlah catatan pemain yang banyak mencetak gol, pemain yang sulit ditembus lawan, serta pemain yang pandai membawa bola sulit untuk direbut! Mintalah pada guru untuk menilai permainan!

3. Bermain Sepak Bola

Pernahkah kamu melihat permainan sepak bola di televisi? Bagaimana pendapatmu tentang permainan sepak bola itu? Sepak bola merupakan permainan yang indah untuk dilihat. Terutama saat kedua tim menyajikan kemampuan yang dimiliki, baik teknik perorangan dan kerja sama tim yang kompak. Cobalah bermain sepak bola dengan temanmu!

Dalam bermain sepak bola usahakan tim kamu dapat bermain secara kompak. Hal lain yang tidak kalah pentingnya adalah lawan kamu anggap sebagai teman. Junjunglah sikap sportif dalam bermain.

Ayo Berlatih

Buatlah tim di kelasmu dan bermainlah sepak bola dengan kelas lain! Mintalah kepada bapak atau ibu guru untuk menjadi wasit!

C. Atletik

Atletik merupakan cabang olahraga yang mempunyai beberapa jenis permainan. Berikut ini akan dijelaskan mengenai cabang atletik.

1. Lari

Pernahkah kamu mengadakan perlombaan lari dengan temanmu? Jika pernah berarti kamu telah melakukan olahraga dari cabang atletik. Lari diartikan sebagai olahraga yang melangkahkan kaki dengan kecepatan tinggi. Lari apabila dilihat dari jarak yang ditempuh, dapat dibedakan menjadi 3.

- Lari jarak pendek : 100 m, 200 m, 400 m.
- Lari jarak menengah : 800 m, 1500 m.
- Lari jarak jauh : 5000 m, 10.000 m, 42.195 m.

Untuk mengenal lebih dekat mari berlatih lari jarak pendek.

a. Lari cepat jarak pendek

Lari cepat jarak pendek disebut juga lari *sprint*, lari ini menempuh jarak 50 m dan 100 m. Lari jarak pendek dilakukan dari garis *start* hingga garis *finish* dengan kecepatan maksimal.

1) Start jongkok

Sebelum lari kita lakukan, sebagai awalan untuk melaksanakan lari kita gunakan start jongkok. Sedang aba-aba lari adalah bersedia, siap, dan ya! Adapun pelaksanaan aba-aba tersebut sebagai berikut.

a) Aba-aba bersedia

(1) Berlutut satu kaki dengan kaki kanan dan kaki kiri di depan.
(2) Kedua tangan diletakkan di depan badan dan di belakang garis *start,* ibu jari dan telunjuk segaris, pandangan ke depan bawah.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 1.20 Aba-aba bersedia pada start jongkok.

b) Aba-aba siap

(1) Mengangkat pantat ke atas hingga lutut ikut terangkat.
(2) Dua tangan tetap menyentuh tanah.
(3) Berat badan bertumpu di tangan.
(4) Pandangan lurus ke depan.

Ilustrasi Penerbit

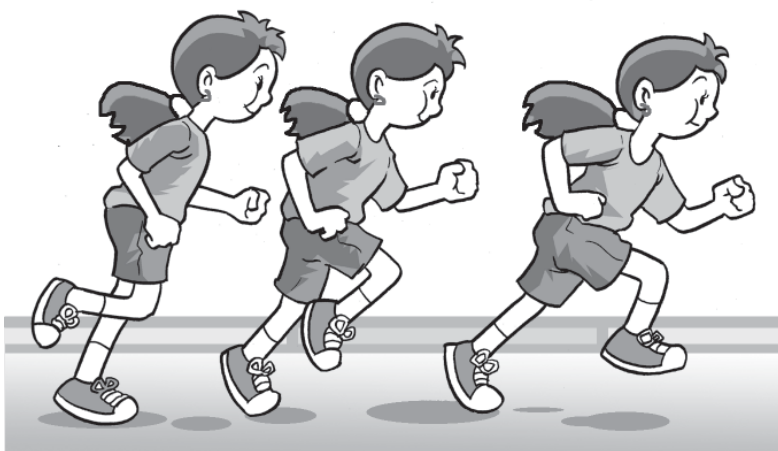
Gambar 1.21 Sikap siap pada *start* jongkok.

c) Aba-aba ya!

(1) Menolak ke depan dengan kaki kanan sebagai sumber tolakan.
(2) Melakukan lari secepat-cepatnya.

2) Gerakan lari

Gerakan saat lari cepat adalah sebagai berikut.

(a) Kaki belakang menolak dari tanah, lutut diangkat dan ditekuk secara wajar, langkah kaki lebar dan dilakukan secepat mungkin.
(b) Lengan diayun dari belakang ke depan atas sebatas hidung, siku ditekuk kurang lebih 90°.
(c) Saat lari rileks, kepala segaris dengan punggung, pandangan ke depan, badan condong ke depan.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 1.22 Gerakan saat lari cepat.

3) Cara menyentuh *finish*

Berikut ini 3 macam cara melewati garis *finish.*

(a) Lari terus secepat-cepatnya sampai beberapa meter melewati garis *finish*. Cara ini adalah cara yang paling mudah.
(b) Menjatuhkan/membusungkan dada ke depan dan kedua tangan ditarik ke belakang.
(c) Menjatuhkan salah satu bahu ke depan.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 1.23 Menyentuh garis *finish* dengan membusungkan dada ke depan.

Ayo Berlatih

Bentuklah kelompok! Setiap kelompok terdiri dari 6 anak. Setiap anak melakukan lari 100 m. Catatlah waktu yang ditempuh saat lari 100 m, tentukan siapa yang paling cepat larinya!

2. Lompat Jauh Gaya Jongkok

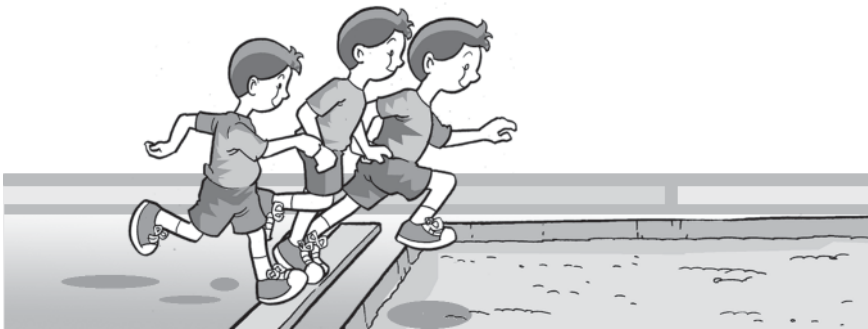
Kamu tentunya pernah berjalan dengan cara melompat, bukan? Gerakan melompat juga dapat digunakan dalam olahraga. Salah satunya adalah lompat jauh. Lompat jauh adalah melompat ke depan, bertolak dengan satu kaki untuk mencapai suatu kejauhan yang dapat dijangkau. (*Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka 2001).

Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal perlu teknik yang benar. Teknik lompat jauh meliputi awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat.

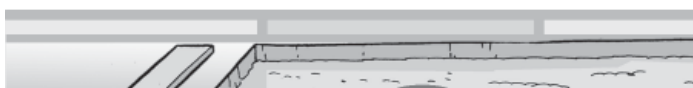
a. Awalan

Awalan dilakukan dengan mengambil jarak awalan 30 m - 40 m pada lintasan. Lari secepat-cepatnya pada lintasan tanpa mengubah kecepatan. Pandangan selalu pada lintasan.

b. Tolakan

Tepat pada papan tolakan, tolakkan salah satu kaki pada papan tolakan. Lakukan sekuat-kuatnya sehingga tubuh melayang ke atas dan ke depan. Saat menolak, kita gunakan kaki yang kuat sebagai tumpuan tolakan. Kedua lutut diangkat, kedua tangan ke depan. Pandangan ke depan.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 1.24 Tolakan kaki pada papan tolakan.

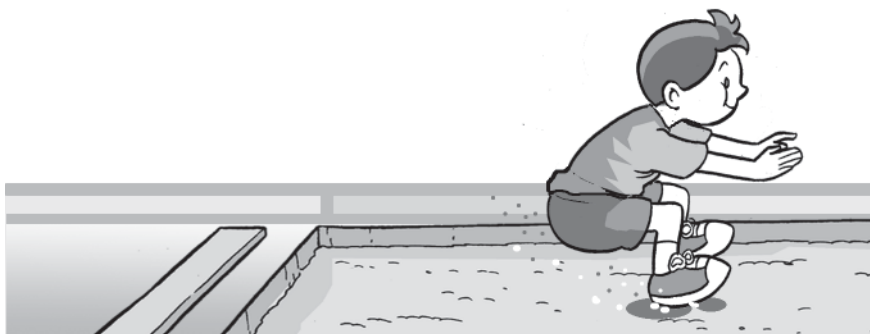
c. Melayang di udara

Ilustrasi Penerbit

Gambar 1.25 Sikap badan saat melayang di udara.

Sikap badan saat di udara adalah jongkok dengan kedua lutut ditekuk. Kedua tangan lurus ke depan dan pandangan lurus ke depan. Saat akan mendarat kedua kaki lurus ke depan. Perpaduan awalan yang cepat dan kekuatan tolakan kaki akan membuat badan melayang di udara lebih lama. Pada saat melayang, kita harus menjaga keseimbangan badan sebagai persiapan pendaratan.

d. Mendarat

Mendarat di bak lompat dengan kedua kaki bersamaan disertai lutut mengeper, badan condong ke depan, kedua lengan lurus ke belakang guna menjaga keseimbangan.

Pada saat tumit menyentuh pasir, badan digerakkan ke depan untuk menghindari pendaratan pinggul. Pendaratan dengan pinggul dapat dihindari jika kedua tungkai kaki rileks dan kedua tungkai dalam posisi menggantung rata dan sejajar.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 1.26 Sikap jatuh atau sikap mendarat.

Ayo Berlatih

Bentuklah kelompok, setiap kelompok terdiri dari 6 anak! Setiap anak melakukan lompatan 3x. Catat hasil dan tentukan juaranya!

No.	Nama	Hasil Lompatan			Juara
		I	II	III	

3. Tolak Peluru

Tolak peluru yaitu olahraga atletik dengan menggunakan peluru. Peluru dilempar dengan cara ditolakkan ke arah sasaran. Dalam melaksanakan tolakan, kamu dapat menggunakan gaya menyamping atau membelakangi sektor lemparan.

a. Cara memegang peluru

Supaya dalam menolak peluru dapat berhasil secara maksimal dan tidak jatuh, maka perlu memperhatikan cara-cara memegang peluru dengan benar. Adapun cara memegang peluru, sebagai berikut.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 1.27 Tiga cara memegang peluru.

1) Peluru diletakkan pada telapak tangan dan dipegang jari-jari tangan.
2) Peluru diletakkan di atas jari telunjuk, tengah, dan jari manis. Sedang ibu jari dan kelingking menahan peluru di samping.
3) Peluru diletakkan di atas jari-jari, sedang ibu jari sebagai penahan.

b. Cara meletakkan peluru

Setelah peluru dipegang dengan benar, kemudian peluru ditempelkan pada leher di bawah rahang dan didukung dengan tangan. Peluru bagian atas menempel pada dagu dan siku tidak lebih dari 90^0.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 1.28 Cara meletakkan peluru.

c. Cara menolak

1) Persiapan

Berdiri kangkang, rileks selebar bahu, posisi menyamping arah tolakan. Tangan kanan memegang peluru dan letakkan pada leher di bawah rahang dan menempel bahu. Siku tangan kiri dibengkokkan di depan dada. Pandangan ke arah tolakan.

2) Gerakan

Gunakan kaki yang terdekat dengan sektor lemparan sebagai kaki ayun untuk persiapan menolak. Pada saat kaki ayun di depan, putar pinggang ke

arah sektor lemparan dan pinggul membantu untuk mendorong ke arah depan atas, dan tubuh condong ke depan. Pandangan tertuju ke arah tolakan

3) Akhir

Kaki kanan digerakkan ke depan menggantikan kaki kiri sebagai tumpuan. Kaki kiri lurus ke belakang dengan rileks, lutut kaki kanan agak ditekuk. Pandangan tertuju ke arah tolakan.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 1.29 Cara melakukan tolakan.

Ayo Berlatih

Bentuklah kelompok, setiap kelompok terdiri dari 6 anak! Setiap anak melakukan latihan tolak peluru gaya menyamping. Catatlah hasil tolakan yang dilakukan oleh kelompok! Tentukan juaranya!

No.	Nama	Hasil Lompatan			Juara
		I	II	III	

Rangkuman

1. Permainan bola dibedakan atas permainan bola besar (sepak bola, bola voli, basket) dan bola kecil (kasti, rounders, *softball*).
2. Untuk dapat memainkan dengan baik, maka perlu memperhatikan gerakan-gerakan dasarnya terlebih dahulu.
3. Gerakan lari dimulai dari *start* sampai memasuki garis *finish*.
4. Tahapan lompat jauh terdiri dari awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.
5. Lari adalah melangkahkan kaki ke depan dengan kecepatan tinggi.
6. Lompat jauh adalah melompat ke depan dan bertolak dengan satu kaki untuk mencapai suatu kejauhan yang dapat dijangkau.
7. Tolak peluru diartikan sebagai menolakkan peluru ke arah sasaran.

Uji Kompetensi

I. Pilihan Ganda

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Pencipta permainan *softball* yaitu ....
   a. George Hensock　　c. W. Morgan
   b. James Naismith　　d. Amderson
2. Sarung tangan yang dipakai penjaga belakang disebut ….
   a. glas　　c. kaos tangan
   b. glove　　d. kantong tangan
3. Jumlah pemain dalam permainan *softball* adalah ….
   a. 7 orang　　c. 9 orang
   b. 8 orang　　d. 10 orang
4. Lemparan bola dari *pitcher* ke arah pemukul berasal dari ....
   a. bawah　　c. samping
   b. atas　　d. datar
5. Jumlah pemain sepak bola setiap regunya adalah ….
   a. 9 orang　　c. 11 orang
   b. 10 orang　　d. 12 orang

6. Saat datangnya bola kita sambut dengan telapak kaki adalah cara ....
   a. mengontrol bola
   b. menendang bola
   c. menyundul bola
   d. memasukkan bola
7. Gerakan pemain yang membatasi ruang gerak lawan di daerah pertahanan adalah untuk ....
   a. menjaga di daerah sendiri
   b. menghadang bola
   c. berteman dengan lawan
   d. menendang lawan
8. Aba-aba dalam pelaksanaan lari jarak pendek adalah ....
   a. siap - ya!
   b. bersedia - ya!
   c. bersedia-siap
   d. bersedia-siap-ya!
9. Urutan pelaksanaan lompat jauh adalah ....
   a. tolakan-lari-melayang-mendarat
   b. mendarat-lari-melayang-tolakan
   c. melayang-mendarat-lari-menolak
   d. lari-menolak-melayang-mendarat
10. Posisi badan saat di udara seperti orang jongkok termasuk lompat jauh gaya ....
   a. menggantung
   b. jalan
   c. jongkok
   d. duduk

II. Isian

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Lari cepat jarak pendek disebut juga ....
2. Setelah peluru dipegang dengan benar, kemudian peluru ditempelkan pada ....
3. Permainan *softball* diciptakan oleh ..., pada tahun 1887.
4. Waktu menendang bola, posisi badan condong ke arah ....
5. Untuk menyundul bola menggunakan ....

III. Uraian

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Apa yang dimaksud dengan permainan bola kecil? Jelaskan menurut pengertian kamu!
2. Coba gambarkan denah lapangan *softball*!
3. Bagaimanakah teknik *free walk* yang benar?
4. Berdasarkan jarak yang ditempuh, lari dibedakan menjadi tiga, sebutkan!
5. Bagaimanakah cara menolak peluru yang benar?

BAB II

KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi ini, kamu dapat mempraktikkan latihan kekuatan, daya tahan, kelentukan, dan kecepatan untuk memperbaiki postur tubuh.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 2.1 Beberapa contoh meningkatkan kebugaran.

Mens Sana in Corporesano (di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat). Kebugaran tubuh merupakan dambaan manusia. Untuk itu kamu perlu latihan yang rutin. Apa yang perlu kamu lakukan untuk mendapatkan kebugaran? Ada banyak cara untuk menjaga kebugaran tubuh. Melalui bab ini, kamu akan memahaminya secara lebih jelas.

A. Mengidentifikasi Anggota Tubuh yang Perlu Dilatih

Kata Kunci

- Postur tubuh
- *Sit up, pull up, squat trust*, lari

Pernahkah kamu membandingkan postur tubuh kamu dengan teman satu kelas? Apakah kamu termasuk kurus atau mungkin termasuk gemuk, apabila dibanding dengan postur tubuh rata-rata di kelas?

Teman-teman sekelasmu tentunya mempunyai postur tubuh yang bermacam-macam. Ada yang kurus, sedang, dan gemuk. Demikian juga dengan kebugaran. Masing-masing anak juga mempunyai tingkat kebugaran yang berbeda. Anak kelas 6 sekolah dasar termasuk pada usia pertumbuhan. Supaya pertumbuhan dapat berjalan normal sesuai usia perkembangan, maka perlu melakukan aktivitas jasmani yang berorientasi ke arah kebugaran jasmani.

Dokumen Penerbit

Gambar 2.2 Siswa sedang berolahraga.

Untuk menunjang kebugaran jasmani, hal yang perlu dilakukan dalam latihan-latihan untuk memperbaiki postur tubuh kamu, di antaranya:

1. latihan yang sasarannya pada kekuatan,
2. latihan yang sasarannya pada daya tahan,
3. latihan yang sasarannya pada kelentukan,
4. latihan yang sasarannya pada kecepatan.

Info Sehat

Latihan pemanasan bertujuan untuk menaikan suhu badan serta menyesuaikan badan pada saat latihan atau bekerja.

Untuk mendapatkan hasil yang sesuai dengan harapan, bentuk-bentuk latihan di atas harus dilakukan dengan benar. Latihan yang benar dapat membuat postur tubuh tidak mengalami gangguan, sekaligus bisa memperbaiki postur tubuh kamu.

B. Program Latihan

Untuk mendapatkan kebugaran tubuh ada beberapa faktor yang mempengaruhinya. Antara lain masalah kesehatan, latihan fisik, keturunan dan gizi. Untuk mencapai kebugaran tubuh, kamu perlu merencanakan program latihan di antaranya:

1. banyaknya program latihan,
2. waktu dan lamanya latihan,
3. frekuensi latihan.

Latihan harus dilakukan dengan teratur. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari timbulnya kecelakaan seperti otot kejang, cepat lelah, pusing, mengantuk, dan lain-lain. Dalam melakukan latihan harus secara urut dari pemanasan, latihan inti, kemudian penenangan atau dilakukan penutup.

Ayo Berlatih

Buatlah program latihan kebugaran tubuh secara sederhana dengan temanmu. Perhatikan pula dengan keadaan waktu kamu! Tunjukkan program kamu kepada bapak/ibu guru untuk dinilai!

Hari ke-	Jenis Latihan	Waktu

C. Melakukan Aktivitas Kebugaran

Di pagi hari kita sering melihat orang-orang yang melakukan lari di lapangan. Mereka melakukan aktivitas tersebut bertujuan untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan dengan harapan mendapatkan kebugaran tubuh dalam dirinya masing-masing. Bagaimana dengan kamu? Sudahkah melakukan latihan kebugaran? Cobalah kamu melakukan latihan kebugaran berikut bersama teman-temanmu!

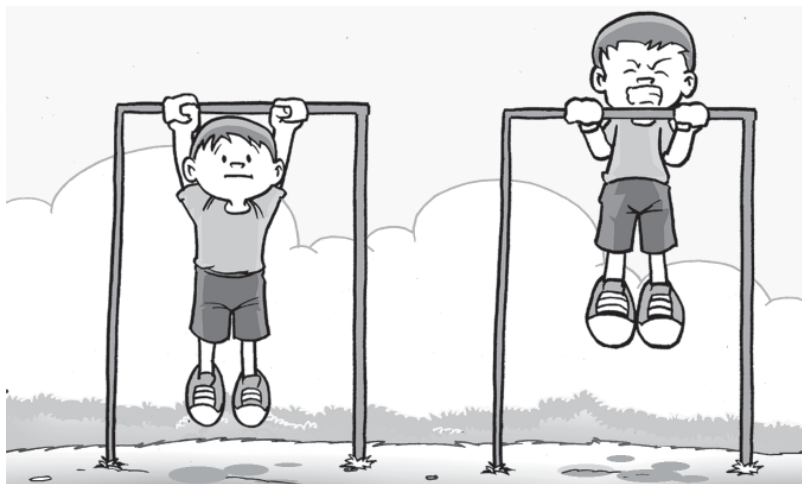
1. Latihan Baring Duduk *(Sit Up)*

Ambil sikap berbaring dengan kedua lutut diangkat ke atas. Kedua tangan silang di depan dada dan memegang bahu. Bangkitlah dengan tangan masih memegang bahu ke posisi duduk hingga menyentuh kedua lutut, lalu berbaring kembali. Lakukan secara berulang-ulang sesuai dengan kekuatanmu. Untuk menghindari cedera, kamu dapat melakukannya di atas matras.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 2.3 Latihan baring duduk *(sit up).*

2. Latihan *Pull Up*

Ambil sikap kedua tangan memegang palang, pandangan ke depan. Lakukan gerakan mengangkat badan ke atas sehingga kepala di atas palang. Lakukan gerakan berulang-ulang.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 2.4 Latihan *pull up.*

Ayo Berlatih

Ajaklah teman untuk berlomba *sit up* dan *pull up*! Lama waktu ditentukan. Jumlah hitungan yang diperoleh sebagai penentu pemenangnya. Mintalah temanmu yang lain, anggota keluarga atau guru untuk menilai! Lakukanlah secara saksama supaya hasilnya maksimal!

No.	Jenis Lomba	Sikap Badan	Sikap Kaki	Sikap Tangan	Jumlah Hitungan Kaki
1.	*Sit Up*				
2.	*Pull Up*				

3. Latihan Loncat Tali

Berdiri rileks dengan sikap kedua tangan memegang ujung tali *skipping*. Lakukan gerakan loncat-loncat di tempat. Kamu juga dapat melakukannya sambil jalan ke depan. Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang sesuai dengan kekuatanmu. Kamu dapat meminta temanmu untuk menghitung gerakanmu.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 2.5 Latihan loncat tali.

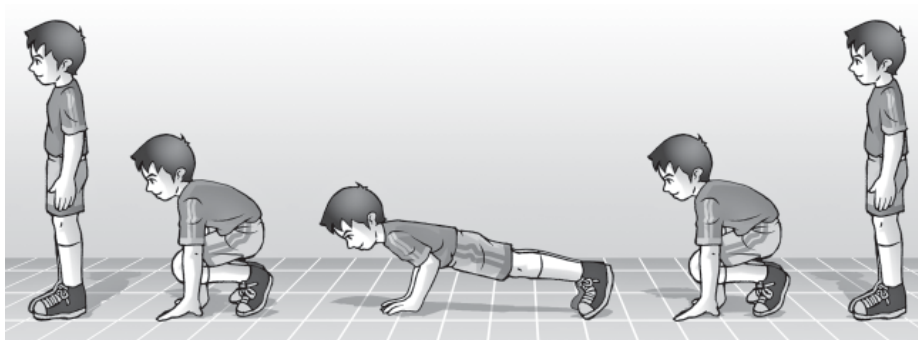
4. Latihan *Push Up*

Ambil sikap badan telungkup dengan kedua kaki rapat. Kedua telapak tangan di samping dada, dan ujung jari tangan menghadap ke depan. Angkatlah badan ke atas sehingga kedua lengan lurus dan kembali ke sikap awal. Lakukan gerakan berulang-ulang.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 2.6 Latihan *push up.*

5. Latihan *Squat Trust*

Ambil posisi jongkok dengan kedua kaki rapat jinjit. Kedua telapak tangan diletakkan di depan dan pandangan ke depan. Lemparkan kedua kaki dengan bertumpu pada ujung kaki, posisi kaki lurus, demikian juga tubuh dan kepala. Berikutnya tarik kembali kedua kaki pada posisi jongkok dengan kedua telapak tangan bertumpu di tanah. Kemudian dilanjutkan meloncat dengan posisi melayang badan lurus, pandangan ke depan. Lakukan gerakan berulang-ulang. Latihan ini bertujuan untuk melatih koordinasi gerak, juga untuk melatih kekuatan tangan dan kaki.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 2.7 Latihan *squat trust.*

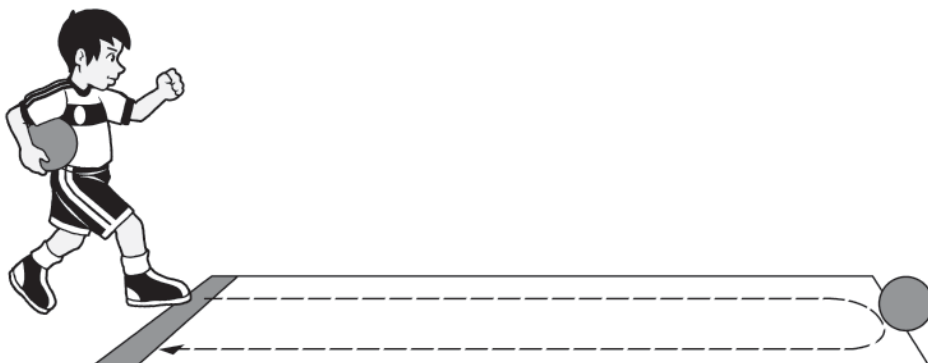
6. Latihan Lari 1 km

Anak melakukan lari 1 km. Latihan ini dapat dilakukan di lapangan sekolah atau jalan di sekitar sekolah/jalan raya yang aman. Pada saat melakukan latihan lari 1 km, kamu berusaha untuk tetap mempertahankan langkah kaki, kecepatan lari, dan menjaga daya tahan tubuh.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 2.8 Latihan lari 1 km.

7. Latihan Lari Bolak-Balik

Anak bertugas untuk memindahkan bola dari batas satu ke batas yang lain. Lakukan dengan cara lari. Bola yang ada harus dipindahkan satu per satu. Lakukan secara bergantian dengan anak lainnya. Batas untuk masing-masing anak disamakan. Guru mengamati gerakan anak dengan saksama.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 2.9 Lari bolak-balik.

Ayo Berlatih

Lakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh kamu dengan lari 1 km. Lakukan pada sore hari setiap 2 hari! Catatlah waktu yang dicapai dalam lari 1 km tersebut! Untuk menjaga kejenuhan, lakukan bersama teman dan carilah tempat yang berbeda untuk latihan!

No.	Nama	Hari ke-	Waktu Tempuh

Rangkuman

1. Sebelum melakukan latihan kebugaran, sebaiknya mengidentifikasi anggota tubuh terlebih dahulu supaya hasil yang diperoleh lebih maksimal.
2. Latihan kebugaran yang dilakukan secara benar, akan membuat daya tubuh dan kekuatan meningkat.
3. Latihan kebugaran bertujuan untuk meningkatkan ketahanan tubuh, sehingga tubuh terasa segar.
4. Jenis latihan yang dapat menunjang kebugaran tubuh di antaranya kekuatan, daya tahan, dan kecepatan.
5. Contoh latihan kebugaran antara lain *sit up, pull up*, loncat tali, *push up, squat trust,* dan lari.

Uji Kompetensi

I. Pilihan Ganda

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Tujuan utama melakukan olahraga adalah ....
   a. mencari teman
   b. untuk kesehatan
   c. mendapatkan kelelahan
   d. boros
2. Untuk mendapatkan kebugaran perlu berolahraga secara ....
   a. kadang-kadang
   b. rutin
   c. sekali-kali
   d. tanpa berhenti
3. Gambar di samping adalah latihan gerakan ....
   a. *push up*
   b. *sit up*
   c. duduk
   d. berbaring
4. Bentuk latihan dari soal nomor 3 adalah untuk melatih ....
   a. daya tahan
   b. kelincahan
   c. keseimbangan
   d. kelenturan
5.

   Gambar di samping menunjukkan seorang anak melakukan latihan ....
   a. *push up*
   b. *pull up*
   c. kayang
   d. jongkok
6. Gerakan pada gambar soal nomor 5, selain melatih daya tahan juga melatih ....
   a. keseimbangan
   b. kelenturan
   c. kekuatan
   d. pemanasan
7. Manfaat memiliki tubuh yang bugar adalah ....
   a. badan kaku
   b. badan lemas
   c. badan aktif bergerak
   d. badan loyo

8.

Gambar di samping, anak melakukan lompat tali menggunakan ....

a. satu kaki
b. dua kaki
c. lutut
d. pantat

9.

Gambar di samping adalah bentuk latihan ....

a. *sit up*
b. *push up*
c. lompat
d. tidur

10. Pada waktu lari 1 km usahakan kecepatan lari ....
    a. diperlambat
    b. dipercepat
    c. tetap
    d. capat-lambat

II. Isian

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran tubuh adalah kesehatan, gizi, latihan fisik, dan ....
2. Hal yang perlu diperhatikan dalam perencanaan program latihan adalah ....
3. Pada waktu melakukan *pull up*, posisi badan ....
4. Latihan loncat tali dilakukan untuk melatih ....
5. Latihan lari 1 km dapat kamu lakukan di ....

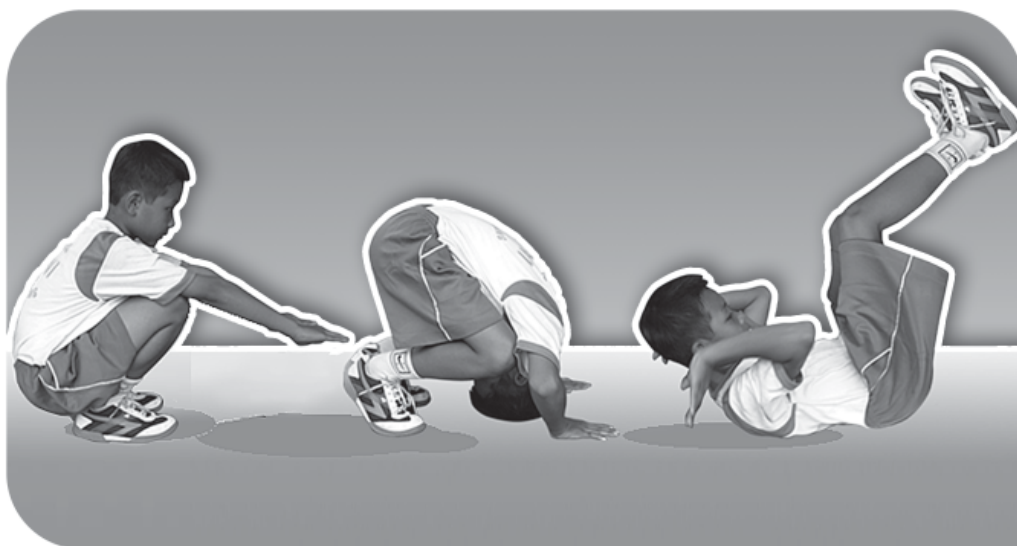
III. Uraian

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Bagaimana cara agar kamu mendapatkan kebugaran tubuh?
2. Sebutkan cara mendapatkan daya tahan dan kekuatan otot perut!
3. Sebutkan manfaat kebugaran tubuh bagi kamu!
4. Sebutkan gerakan *push up*! Sebutkan pula manfaatnya!
5. Gerakan apa yang harus dipertahankan saat melakukan lari 1 km?

SENAM KETANGKASAN

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi ini, kamu mampu mempraktikkan gerakan guling depan, guling belakang, dan berdiri dengan dua tangan.

Dokumen Penerbit

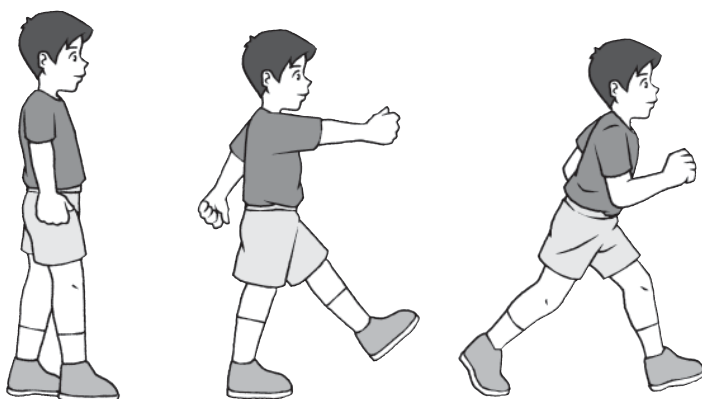
Gambar 3.1 Salah satu bentuk senam ketangkasan.

Saat bermain sepak bola, pernahkah kamu jatuh akibat *slinding* dari lawan? Apa yang kamu lakukan saat jatuh untuk mengamankan tubuh kamu? Melalui latihan senam ketangkasan, kamu akan mampu mengamankan tubuh kamu. Bagaimanakah cara latihan senam ketangkasan yang benar? Di dalam bab ini, kamu akan mempelajari senam ketangkasan yang benar.

A. Pemanasan

- Pemanasan
- Guling
- Berdiri dengan tangan

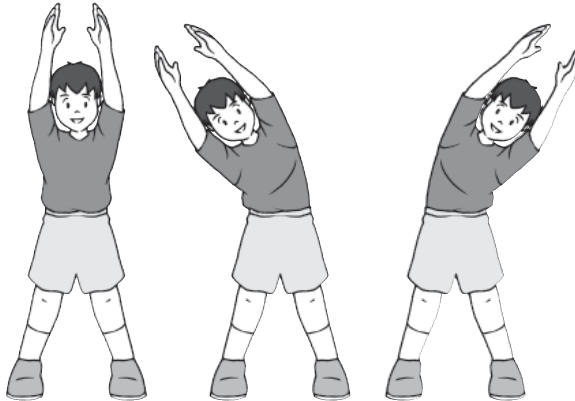
Latihan pemanasan perlu dilakukan sebelum memulai suatu kegiatan jasmani termasuk juga senam. Pemanasan yang kamu lakukan dapat berfungsi menyiapkan tubuh untuk melakukan senam. Latihan pemanasan harus tepat pada sasaran dan sesuai dengan apa yang akan dilakukan pada latihan inti. Latihan yang perlu ditekankan sebelum memulai senam adalah kelentukan dan kekuatan. Untuk menjaga keselamatan, kamu dapat melakukan latihan senam di atas matras. Ayo, ikuti gerakan berikut!

1. Lakukan jalan atau lari dengan variasi peluit 1 x pendek jalan, atau peluit 1 x panjang jalan.

Gambar 3.2 Latihan jalan atau lari dengan variasi.

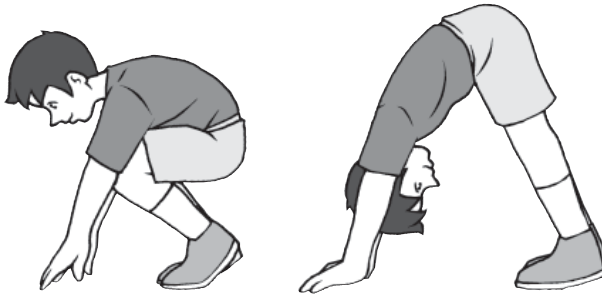
2. Latihan mencium lutut dengan posisi berdiri dan membungkukkan badan baik secara statis atau dinamis.

Ilustrasi Penerbit

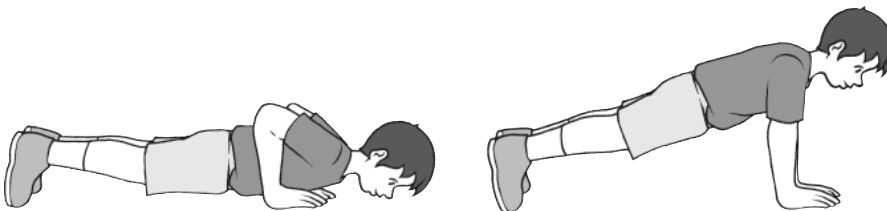
Gambar 3.3 Latihan mencium lutut.

3. Melakukan gerakan meliukkan tubuh ke samping kiri dan kanan.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 3.4 Latihan meliukkan tubuh ke samping kiri dan kanan.

4. Berjongkoklah, tangan di depan dengan posisi menempel tanah. Gerakan selanjutnya adalah mengangkat pantat ke atas dan kedua kaki lurus.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 3.5 Gerakan mengangkat pantat ke atas.

5. Badan telungkup, kedua tangan di samping badan, dan lakukan gerakan *push up.*

Ilustrasi Penerbit

Gambar 3.6 *Push up.*

6. Posisi duduk, kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan seperti orang bersila dan kedua tangan memegang betis.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 3.7 Latihan memegang betis.

B. Guling

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, guling diartikan sebagai menggelundungkan badan ke depan atau ke belakang dengan tumpuan pada pundak.

Pada prinsipnya, gerakan guling mudah untuk dilaksanakan. Adapun modal pertama yang perlu kamu miliki dalam melakukan gerakan guling adalah keberanian. Gerakan guling sangat bermanfaat merangsang pertumbuhan badan. Gerakan guling dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu guling ke depan, ke belakang, dan samping.

1. Guling ke Depan

a. Gerakan awal, anak jongkok dengan posisi badan lurus dan kedua tangan ke depan. Gerakan rol dilakukan dengan cara meletakkan kedua tangan di atas matras. Dagu ditempelkan pada dada, tengkuk menyentuh matras dan dilanjutkan melecutkan kaki ke depan. Posisi akhir, anak jongkok seperti posisi awal.

Dokumen Penerbit

Gambar 3.8 Gerakan guling ke depan dengan posisi awal jongkok.

b. Posisi awal anak membungkukkan badan, kedua tangan menempel pada matras. Gerakan rol dilakukan dengan cara kedua siku dan dagu ditempelkan dada. Tengkuk menyentuh matras diikuti dengan melecutkan kedua kaki ke depan lurus sehingga anak melakukan gerak rol ke depan. Posisi akhir, anak membungkukkan badan dan kedua tangan rileks.

Dokumen Penerbit

Gambar 3.9 Gerakan guling ke depan dengan posisi awal membungkukkan badan.

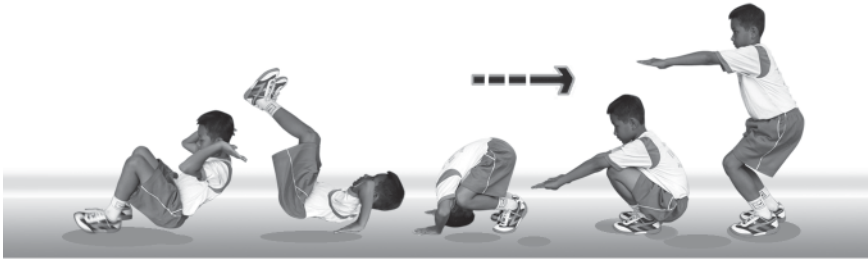
c. Posisi awal berdiri, kedua tangan lurus ke depan. Gerakan rol ke depan dilakukan dengan cara menyentuhkan kedua tangan ke matras dan dilanjutkan dengan merebahkan badan ke depan. Dagu menyentuh dada dan tengkuk menyentuh matras, kemudian kaki dilecutkan ke depan. Posisi akhir adalah berdiri.

Dokumen Penerbit

Gambar 3.10 Gerakan guling ke depan dengan posisi awal berdiri.

2. Guling ke Belakang

a. Posisi awal jongkok membelakangi arah gerakan, kedua telapak tangan di samping telinga menghadap ke atas. Gerakan rol ke belakang dimulai dengan menjatuhkan panggul ke matras diikuti punggung, hingga kedua

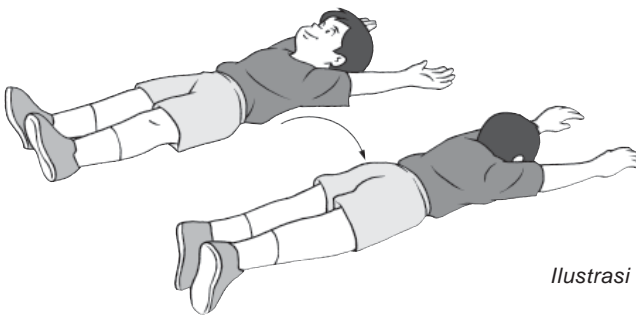
telapak tangan menempel matras. Tangan juga berfungsi mendorong badan ke belakang. Posisi akhir, jongkok membelakangi arah gerakan.

Dokumen Penerbit

Gambar 3.11 Gerakan guling ke belakang dengan posisi awal jongkok.

b. Posisi awal berdiri membelakangi arah gerakan. Gerakan dimulai dari panggul dan diturunkan sampai menyentuh matras. Kedua telapak tangan di samping telinga menghadap ke atas. Gulingkan badan ke belakang hingga kedua lutut tertekuk mengikuti gerakan badan. Telapak tangan menempel matras dan berfungsi untuk mendorong. Posisi akhir adalah jongkok.

Dokumen Penerbit

Gambar 3.12 Gerakan guling ke belakang dengan posisi awal berdiri.

3. Guling ke Samping

Ilustrasi Penerbit

Gambar 3.13 Latihan guling ke samping.

Gerakan guling ke samping ini tentunya sering kamu lakukan baik saat bermain di lapangan, rumput, ataupun di tempat tidur. Gerakan guling dilakukan dengan posisi badan tidur telentang, kedua tangan lurus ke atas, selanjutnya gulingkan badan ke samping kiri atau kanan.

Ayo Berlatih

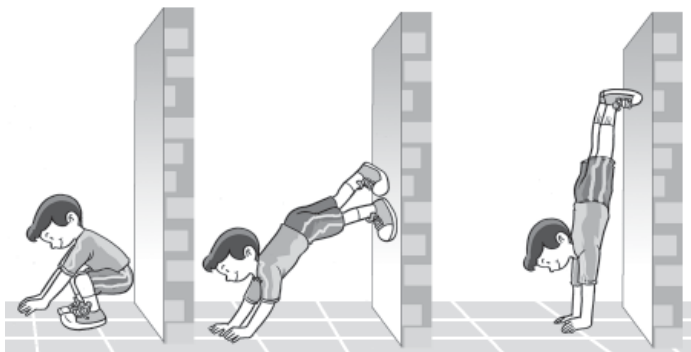
Anak mencari pasangan dalam kelompok yang sesuai dengan kondisi tubuh. Masing-masing anak melakukan gerakan guling ke depan dengan awalan jongkok. Lakukan guling ke belakang dengan awalan jongkok, sedang teman pasangannya sebagai penolong. Mintalah petunjuk guru cara menolong siswa yang guling dan catatlah hasil gerakan kelompokmu!

C. Berdiri Bertumpu dengan Kedua Telapak Tangan *(Hand Stand)*

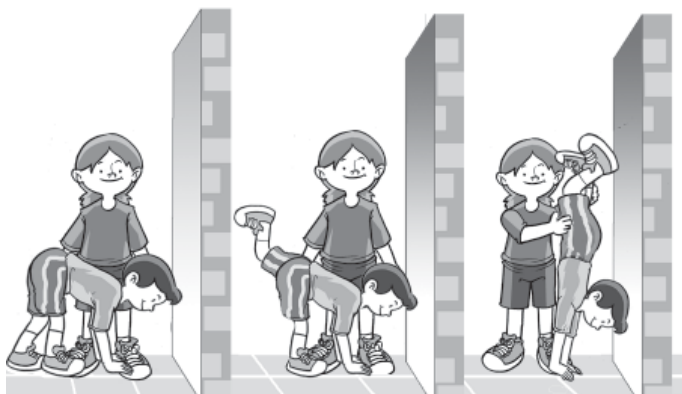
Kita pernah melihat seorang penari *break dance* di televisi memperagakan gerakan-gerakan yang menawan termasuk di dalamnya gerakan berdiri dengan menggunakan dua tangan (*hand stand*) sebagai tumpuan. Kamu juga dapat melakukan gerakan tersebut baik dengan latihan sendiri atau dengan bantuan teman. Ayo ikuti gerakan berikut!

Info Sehat

Apabila secara rutin melakukan latihan hand stand, maka tangan kita akan semakin kuat.

1. Anak jongkok membelakangi tembok dengan dua tangan menyentuh lantai. Gerakan menempelkan kedua kaki ke tembok, lalu kedua kaki digerakkan ke atas dan dua tangan sebagai tumpuan pandangan ke arah depan.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 3.14 Gerakan *hand stand* dengan awalan jongkok membelakangi tembok.

2. Anak berpasangan dengan teman, satu anak membungkukkan badan menghadap tembok dan dua tangan menyentuh lantai, sedang pasangannya sebagai penolong. Gerakan anak melecutkan satu kaki ke atas dan diikuti kaki yang lainnya, dibantu teman hingga kedua kaki menempel tembok.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 3.15 Gerakan *hand stand* menghadap tembok dengan bantuan teman.

3. Anak berpasangan dengan teman yang seimbang tinggi badannya. Satu sebagai penolong sedang pasangannya melakukan gerakan berdiri dengan tangan *(hand stand)*. Gerakan anak membungkukkan badan, dua tangan berada di lantai/tanah. Kaki dilecutkan ke atas depan dan diikuti kaki yang lainnya hingga posisi tubuh lurus dari kaki sampai badan. Penolong membantu menahan dan meluruskan kaki. Apabila posisi sudah stabil lalu dilepas.

Ayo Berlatih

Bentuklah kelompok, setiap kelompok 4 anak (2 pasang)! Setiap anak belajar melakukan latihan berdiri dengan tangan dibantu oleh temannya dan dilakukan secara bergantian. Mintalah kepada guru untuk menilainya!

Rangkuman

1. Fungsi pemanasan adalah untuk mempersiapkan tubuh melakukan latihan inti. Ini dilakukan agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.
2. Pemanasan sangat dibutuhkan sebelum kita melakukan kegiatan jasmani, termasuk senam.

3. Guling diartikan menggelundungkan badan ke depan atau ke belakang dengan tumpuan pada pundak.
4. Gerakan guling dibedakan atas guling depan dan guling belakang.
5. *Hand stand* merupakan gerakan badan dengan posisi berdiri, dua telapak tangan digunakan sebagai tumpuan.

Uji Kompetensi

I. Pilihan Ganda

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Saat kita melakukan guling ke depan posisi badan menghadap ....
   a. samping kiri   c. belakang
   b. samping kanan   d. depan
2. Gerakan pertama kali kita melakukan guling ke depan adalah ....
   a. kepala menempel matras   c. tangan menempel matras
   b. bahu menempel matras   d. pantat menempel matras
3. Sikap awal melakukan guling ke depan dengan jongkok, maka sikap akhirnya ....
   a. berdiri   c. duduk
   b. jongkok   d. tidur
4. Pelaksanaan guling ke belakang pertama kali dimulai dengan menjatuhkan ....
   a. kepala   c. pinggul
   b. punggung   d. kaki
5. Latihan berdiri dengan kedua tangan, dan kedua kaki di atas disebut juga ...
   a. *roll*   c. *push up*
   b. *kop stand*   d. *hand stand*
6. Otot yang berperan banyak dalam melakukan latihan berdiri dengan tangan adalah ....
   a. kepala   c. tangan
   b. leher   d. kaki
7. Latihan awal sebelum melakukan gerakan inti adalah ...
   a. pemanasan   c. penenangan
   b. pertengahan   d. pelepasan

8 Pemanasan berfungsi untuk menyiapkan tubuh agar tidak terjadi ...
   a. lupa
   b. cedera
   c. kesalahan
   d. persamaan

9. Gerakan pemanasan dilakukan pada ... latihan.
   a. awal
   b. pertengahan
   c. akhir
   d. luar

10.

   Gambar di samping menunjukkan seorang anak melakukan latihan ...
   a. kecepatan
   b. kekuatan
   c. daya tahan
   d. kelentukan

II. Isian

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Fungsi kedua telapak tangan pada waktu guling ke belakang adalah ....
2. Pada waktu guling ke belakang dengan awalan jongkok, maka posisi akhirnya adalah ....
3. *Hand stand* adalah berdiri dengan menggunakan ... sebagai tumpuan.
4. Gerakan yang dilakukan sebelum latihan inti adalah …
5. Fungsi pemanasan adalah agar tubuh tidak mengalami … saat melakukan pelajaran inti.

III. Uraian

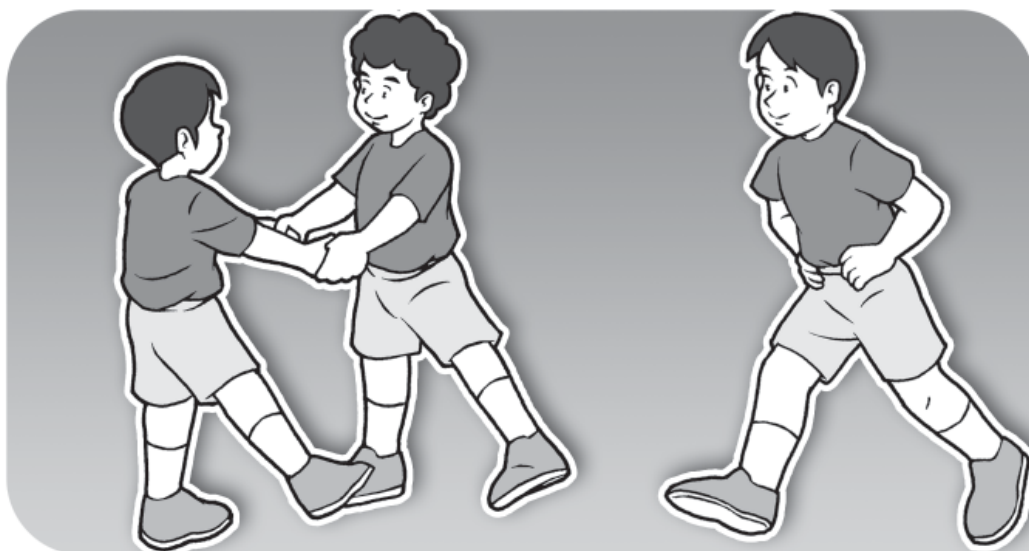
Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Sebutkan contoh latihan yang dapat menguatkan badan!
2. Jelaskan cara melakukan guling ke depan!
3. Jelaskan pula cara melakukan guling ke belakang!
4. Mengapa kita perlu melakukan pemanasan sebelum berolahraga?
5. Sebutkan tempat yang cocok untuk melakukan gerakan guling ke depan dan belakang!

BAB IV

GERAK SENAM IRAMA

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi ini, kamu mampu mempraktikkan gerak dasar langkah, lompat dalam gerak ritmik berpasangan.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 4.1 Beberapa bentuk gerak senam irama.

Pada hari Jumat kita sering melihat banyak sekolah melakukan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) bersama sebelum memulai pelajaran. Bagaimana dengan sekolahmu? Tentunya juga ada kegiatan tersebut bukan? Gerakan apa saja yang kamu lakukan saat SKJ bersama teman-temanmu itu? Bagaimana dengan gerak langkah kaki yang kamu lakukan.

A. Jalan

- Jalan
- Lompat

Jalan diartikan gerak langkah kaki ke depan dan ke samping. Gerakan jalan sangat penting di dalam senam irama. Senam irama akan semakin menarik jika dibawakan dengan luwes. Senam irama biasanya dilakukan oleh anak putri, karena anak putri biasanya lebih luwes dan lebih teliti dibanding putra. Bisakah kamu melakukan gerak senam irama? Gerak tangan, kaki, dan badan harus dikuasai karena sebagai gerak dasar senam irama.

1. Langkah ke Depan

a. Sikap awal

Sikap badan tegak langkah kaki kiri, kedua tangan di pinggang.

b. Gerakan

- Hitungan 1
  Langkahkan kaki kiri ke depan. Berat badan mengikuti langkah kaki.
- Hitungan 2
  Langkahkan kaki kanan ke depan. Berat badan mengikuti langkah kaki.

Latihan ini dilakukan dengan posisi anak membuat lingkaran dan jalan mengelilingi lingkaran.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 4.2
Sikap badan saat melangkah.

2. Langkah ke Depan

a. Sikap awal

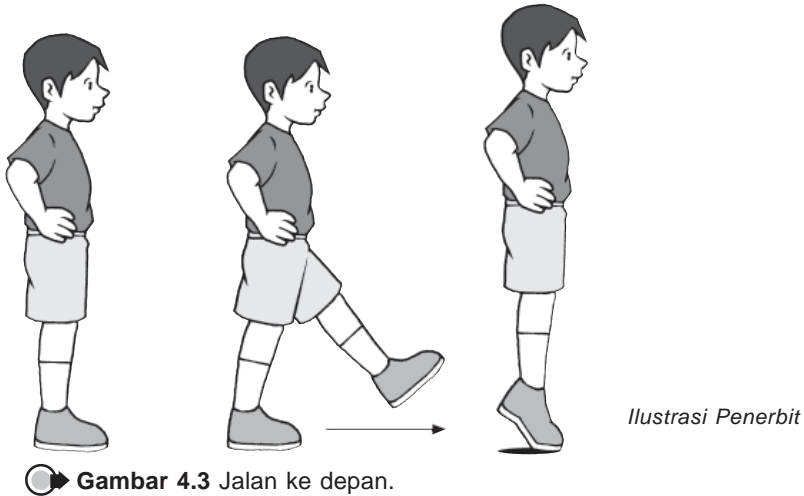
Berdiri tegak langkahkan kaki kiri dan kedua tangan di pinggang.

b. Gerakan

- Hitungan 1
  Langkahkan kaki kiri ke depan kaki kanan.
- Hitungan 2
  Langkahkan kaki kanan ke depan kaki kiri.

- Hitungan 3
  Merapatkan kaki kiri ke kaki kanan dengan mengangkat tumit.
- Hitungan 4
  Angkat tumit kaki kanan di tempat.
- Hitungan 5 - 8
  Sama dengan hitungan 1-4.

Latihan ini dapat dilakukan dengan jalan ke depan membentuk lingkaran atau yang lainnya.

Gambar 4.3 Jalan ke depan.

3. Langkah ke Samping

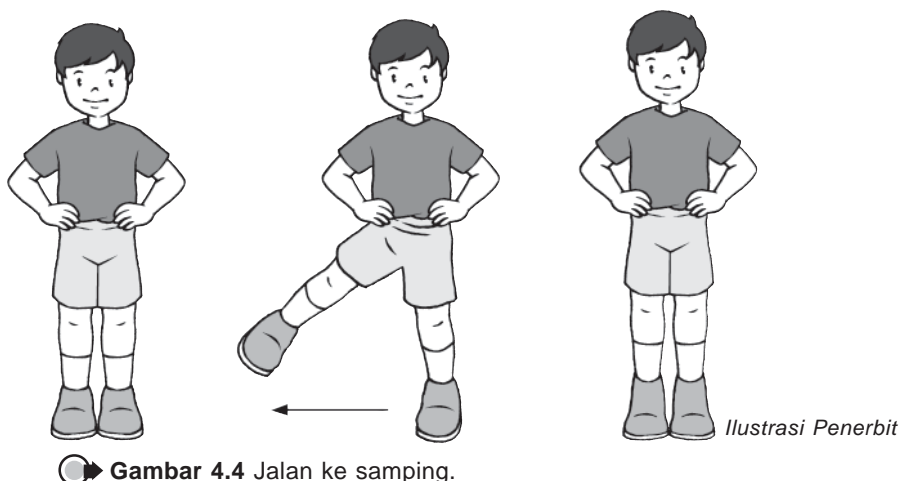
a. Sikap awal

Berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.

b. Gerakan

- Hitungan 1
  Langkahkan kaki kanan ke kanan.
- Hitungan 2
  Langkahkan kaki kiri ke kanan hingga merapat dan lakukan gerakan angkat tumit.
- Hitungan 3 - 4
  Sama dengan hitungan 1 - 2.
- Hitungan 5 - 8
  Gerakan ke arah samping kiri.

Latihan ini dapat dilakukan dengan jalan ke depan membentuk lingkaran atau yang lainnya.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 4.4 Jalan ke samping.

4. Langkah ke Samping Berpasangan

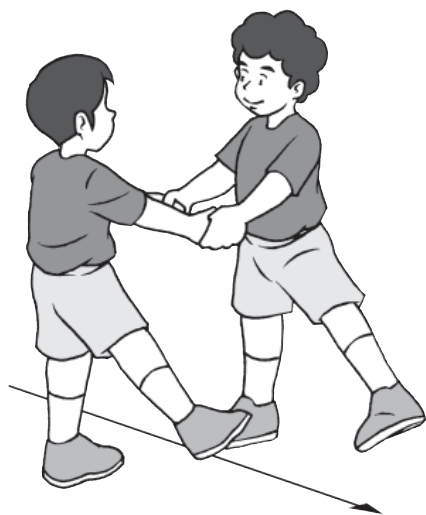
a. Sikap awal

Anak berhadapan, kedua tangan saling berpegangan dengan rileks.

b. Gerakan

- Hitungan 1
  Langkahkan kaki kanan ke kanan.
- Hitungan 2
  Langkahkan kaki kiri ke kanan hingga merapat dan lakukan gerakan angkat tumit.
- Hitungan 3 - 4
  Sama dengan hitungan 1 - 2.
- Hitungan 5 - 8
  Gerakan ke arah samping kiri.

Catatan:
Apabila satu anak melangkah dengan kaki kiri, pasangannya dengan kaki kanan.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 4.5 Jalan ke samping berpasangan.

B. Lompat

Penari balet sering melakukan gerakan melompat. Pernahkah kamu melakukan gerakan seperti itu? Bagaimana perasaan kamu saat melompat? Lompat yaitu bergerak mengangkat kaki dan dengan cepat menurunkannya lagi.

Melakukan olahraga secara teratur membuat badan tetap bugar.

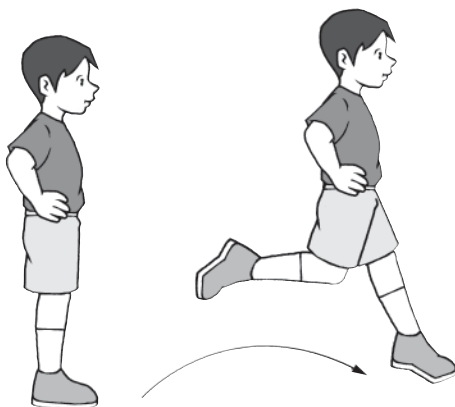
1. Lompat ke Depan

a. Sikap awal

Berdiri tegak langkah kaki kiri, dua tangan di pinggang.

b. Gerakan

- Hitungan 1
  Kaki kiri melompat ke depan, kaki kanan diangkat, tekuk lutut, telapak kaki menghadap belakang.
- Hitungan 2
  Kaki kanan melompat ke depan. Kaki kiri diangkat, tekuk lutut, telapak kaki kiri menghadap belakang.

Latihan dilakukan dengan mengelilingi lapangan.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 4.6 Lompat ke depan.

2. Lompat ke Depan

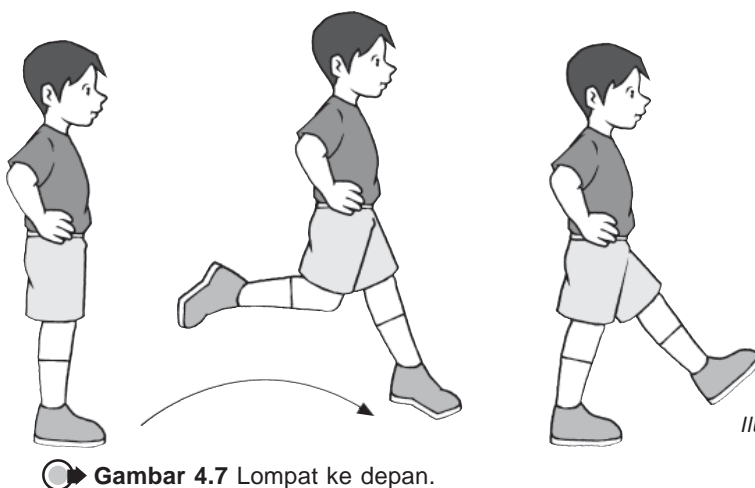
a. Sikap awal

Berdiri tegak langkah kaki kiri, dua tangan di pinggang.

b. Gerakan

- Hitungan 1
  Melompatkan kaki kiri ke depan, angkat kaki kanan.
- Hitungan 2
  Melompatkan kaki kanan ke depan, angkat kaki kiri.
- Hitungan 3
  Kaki kiri mendarat kaki kanan angkat sedikit lurus ke depan.
- Hitungan 4
  Turunkan kaki kanan.
- Hitungan 5 - 8
  Sama dengan hitungan 1 - 4.

Latihan dapat dilakukan dengan mengelilingi lapangan.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 4.7 Lompat ke depan.

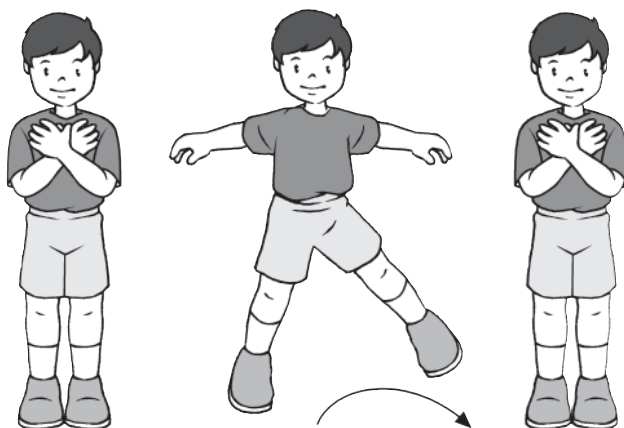
3. Lompat ke Samping

a. Sikap awal

Berdiri tegak langkah kaki kiri, dua tangan silang di depan dada.

b. Gerakan

- Hitungan 1
  Kaki kiri melompat ke samping kiri, kaki kanan diangkat, kedua tangan lurus ke samping kanan kiri.
- Hitungan 2
  Tegak langkah kaki kiri, dua tangan silang di depan dada.

- Hitungan 3
  Sama dengan hitungan 1.
- Hitungan 4
  Sama dengan hitungan 2.
- Hitungan 5 - 8
  Sama dengan hitungan 1 - 4 ke arah kanan.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 4.8 Lompat ke samping.

4. Lompat ke Samping Berpasangan

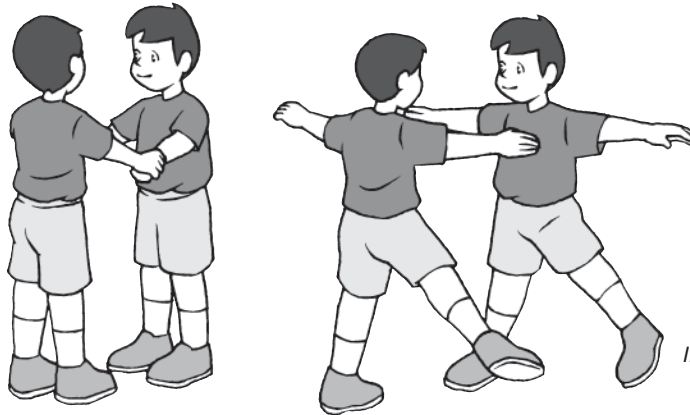
a. Sikap awal

Anak saling berhadapan dengan pasangannya, kedua tangan saling berpegangan di depan dada.

b. Gerakan

- Hitungan 1
  Kaki kiri melompat ke samping kiri, kaki kanan diangkat kedua tangan lurus ke samping kanan dan kiri.
- Hitungan 2
  Berdiri tegak langkahkan kaki kiri, dua tangan silang di depan dada.
- Hitungan 3
  Sama dengan hitungan 1.
- Hitungan 4
  Sama dengan hitungan 2.

- Hitungan 5 - 8
  Sama dengan hitungan 1 - 4 ke arah kanan.

Catatan : Apabila anak yang melompat dengan kaki kiri, pasangannya melompat dengan kaki kanan.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 4.9 Lompat berpasangan.

Ayo Berlatih

Anak membuat kelompok terdiri dari 7 anak (putra dan putri). Cobalah membuat gerakan langkah dan lompat untuk dilakukan bersama kelompokmu. Mintalah pada bapak/ibu guru untuk mencarikan irama musiknya. Mintalah beliau untuk membimbing kelompok kamu.

No.	Uraian Gerakan	Benar/Salah

Rangkuman

1. Jalan diartikan gerak langkah kaki ke depan dan ke samping.
2. Melompat diartikan sebagai gerakan mengangkat kaki dan dengan cepat menurunkannya lagi.
3. Dalam melakukan latihan senam irama sebaiknya diiringi dengan musik.

Uji Kompetensi

I. Pilihan Ganda

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Pelaksanaan senam yang diiringi dengan musik adalah ....
   a. senam irama
   b. senam lantai
   c. senam ketangkasan
   d. senam kekuatan
2. Jenis senam irama yang sering kamu lakukan bersama di sekolah adalah ....
   a. SKO
   b. SJL
   c. SKJ
   d. SPJ
3. Latihan SKJ terdiri dari pemanasan, inti, dan ...
   a. penyegaran
   b. penenangan
   c. kesembuhan
   d. pembakaran
4. Melakukan gerak langkah kaki adalah termasuk gerak ... senam irama.
   a. awal
   b. tengah
   c. dasar
   d. gerik
5. Pelaksanaan senam irama biasanya dilakukan secara ....
   a. sendiri
   b. berdua
   c. terputus
   d. bersama-sama
6. Sikap melaksanakan gerakan senam disebut ....
   a. sikap awal
   b. sikap akhir
   c. sikap siap
   d. sikap tenang

7. Gerak langkah ke samping kiri dimulai dengan ....
   a. kaki kanan
   b. kaki kiri
   c. badan
   d. tangan
8. Gerak langkah kaki yang tidak dapat dilakukan adalah ....
   a. ke depan
   b. ke belakang
   c. ke samping kiri
   d. ke atas
9. Melakukan gerak langkah berpasangan dilakukan oleh ... orang
   a. satu
   b. dua
   c. tiga
   d. empat
10. Tono melangkahkan kaki kiri ke kiri, pasangannya melangkahkan kaki ....
   a. kanan
   b. kiri
   c. depan
   d. belakang

II. Isian

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Tono berjalan ke depan, berarti ia ... kaki ke depan.
2. Pelaksanaan senam irama dilakukan secara ....
3. Saat melaksanakan senam irama gerakan harus sesuai dengan ....
4. Gerak dasar dari senam irama adalah ....
5. Senam kesegaran jasmani dapat dilakukan secara kelompok atau ….

III. Uraian

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Mengapa senam irama lebih cocok dilakukan oleh anak putri?
2. Sebutkan sikap awal langkah ke depan dalam gerakan senam irama!
3. Apa yang dimaksud dengan gerakan melompat?
4. Sebutkan sikap awal lompat ke depan dalam gerakan senam irama?
5. Mengapa senam irama lebih bagus jika dilaksanakan secara bersama-sama?

BAB V

BUDAYA HIDUP SEHAT

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi ini, kamu akan mengetahui jenis-jenis narkoba, dampak dari narkoba, dan cara menghindari bahaya narkoba.

Dokumen Penerbit

Gambar 5.1 Berolahraga, menghindarkan diri dari perilaku negatif.

Hidup tertib dan rasa tanggung jawab penting dilakukan dan dibiasakan sejak dini. Demikian juga dengan perilaku hidup sehat perlu dijadikan budaya hidup sehari-hari. Seperti apakah perilaku hidup sehat? Melalui materi bab ini, kamu akan mengenal mengenai bahaya yang ditimbulkan dari narkoba.

A. Mengenal Bahaya Narkoba

Kata Kunci

- Narkoba
- Cara menghindari narkoba

Narkoba sering diinformasikan melalui televisi, radio, atau media informasi lainnya. Melalui media tersebut kita akan mengetahui tentang kerugian yang ditimbulkan oleh narkoba. Untuk lebih mendalaminya, mari kita ikuti pembahasan berikut.

Narkoba (narkotik dan obat-obatan terlarang) adalah jenis obat-obatan yang pemakaiannya dilarang digunakan tanpa resep dari dokter. Narkoba yang dikonsumsi berlebihan dapat menimbulkan ketergantungan bagi pemakainya.

1. Jenis-Jenis Narkoba

a. Narkotik adalah zat atau bahan aktif yang bekerja pada sistem saraf pusat (otak), yang dapat menyebabkan penurunan sampai hilangnya kesadaran dari rasa sakit (nyeri) serta dapat menimbulkan ketergantungan (ketagihan). Contoh: putauw (heroin), ganja, kokain.

b. Psikotropika adalah zat atau bahan aktif bukan narkotik, bekerja pada sistem saraf pusat dan dapat menyebabkan perasaan khas pada aktivitas mental dan perilaku serta dapat menimbulkan ketergantungan. Contoh: sabu-sabu, amphetamin, ekstasi, dan obat tidur.

c. Zat adiktif adalah zat atau bahan aktif bukan narkotik atau psikotropika, bekerja pada sistem saraf pusat dan dapat menimbulkan ketergantungan (ketagihan). Contoh: nikotin, alkohol, minuman keras, dan kafein. (Drs. Edy Karsono, 2004)

2. Dampak Narkoba

Penyalahgunaan narkoba dapat mempengaruhi dalam kehidupan sehari-hari. Pengaruh tersebut tidak baik bagi diri kita, baik itu kondisi fisik, mental, maupun kondisi sosial.

Berikut pengaruh penyalahgunaan narkoba.

a. Pada kondisi fisik: menimbulkan gangguan pada sistem saraf, terkena HIV serta AIDS.

b. Pada kondisi mental: menimbulkan perilaku tidak wajar dan timbulnya perasaan depresi.

c. Pada kondisi sosial: menyebabkan prestasi sekolah menurun, mencuri, berbohong, dan ketergantungan.

B. Cara Menghindari Bahaya Narkoba

Narkoba pada dasarnya merugikan siapa saja yang menggunakannya, baik muda atau tua. Terlebih bagi kamu seorang pelajar yang merupakan generasi penerus bangsa. Kita tidak boleh terjerumus narkoba supaya tidak merugikan baik diri sendiri, orang tua, dan orang lain. Supaya tidak terjerumus dalam kehidupan yang membahayakan akibat narkoba, maka perlu menghindari narkoba dengan cara antara lain berikut.

1) Menciptakan keluarga yang harmonis.
2) Tanggung jawab pada diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.
3) Mengisi waktu luang dengan kegiatan yang positif (berolahraga, belajar kelompok, pramuka, dan sebagainya).
4) Menghindari pergaulan dengan teman atau lingkungan pemakai narkoba.

Dokumen Penerbit

Gambar 5.2 Olahraga.

Ayo Berlatih

Bentuklah kelompok belajar di lingkungan kamu untuk mengisi waktu luang atau liburan! Tentukan jenis kegiatan yang kamu lakukan! Buatlah laporan tersebut dan berikan pada bapak/ibu guru atau orang tua!

No.	Uraian Gerakan	Benar/Salah

Rangkuman

1. Narkoba adalah singkatan dari narkotik, obat, dan bahan berbahaya.
2. Budaya sehat dan perilaku sehat dapat bermanfaat untuk menghindari dari bahaya narkoba.
3. Jenis-jenis narkoba dibedakan menjadi narkotik, psikotropika, dan zat adiktif.

Uji Kompetensi

I. Pilihan Ganda

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Budaya sehat perlu kita lakukan sejak usia ....
   a. tua c. remaja
   b. dewasa d. dini
2. Narkoba harus kita ... karena merusak jiwa generasi muda.
   a. dekati c. cari
   b. jauhi d. pupuk
3. Apabila seseorang terbukti bersalah memakai narkoba, akan mendapat …
   a. sanksi c. pujian
   b. hadiah d. sanjungan
4. Narkotik, obat, bahan berbahaya disingkat dengan ….
   a. narkoti c. narkoba
   b. narbako d. narimo
5. Putauw adalah contoh narkoba dari jenis ….
   a. narkotik c. zat adiktif
   b. psikotropika d. alkohol
6. Sabu-sabu termasuk contoh narkoba jenis ….
   a. narkotik c. zat adiktif
   b. psikotropika d. alkohol
7. Siswa yang mempunyai hobi merokok berarti memakai narkoba jenis ….
   a. narkotik c. sabu-sabu
   b. psikotropika d. zat adiktif

8. Perilaku hidup sehat yang perlu dilakukan adalah ....
   a. minum alkohol
   b. rajin bekerja
   c. jual sabu-sabu
   d. mabuk-mabukan
9. Hidup terbebas dari pemakaian narkoba akan terasa ....
   a. pusing
   b. teraniaya
   c. menderita
   d. bahagia
10. Apabila teman mengajak minum minuman keras kita harus berani untuk ....
   a. menerima
   b. menolak
   c. senyum
   d. diam

II. Isian

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Narkoba singkatan dari ....
2. Suka berolahraga termasuk perilaku hidup ....
3. Akibat minum minuman keras, kesadaran kita akan ....
4. BNN singkatan dari ....
5. Memakai narkoba akan merugikan ... dan ....

III. Uraian

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Jelaskan pengertian narkoba menurut pendapat kamu!
2. Apa pula yang dimaksud dengan psikotropika?
3. Menurut kamu, bagaimana cara menerapkan budaya hidup sehat?
4. Sebutkan contoh dari psikotropika!
5. Bagaimanakah cara kamu menghindari bahaya narkoba?

Evaluasi Semester 1

I. Pilihan Ganda

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Sepak bola termasuk olahraga ....
   a. permainan
   b. atletik
   c. renang
   d. senam
2. Tendangan kaki bagian dalam berguna untuk operan jarak ....
   a. pendek
   b. sedang
   c. jauh
   d. lambung
3. Bola ditendang ke gawang dan masuk gawang disebut ....
   a. *out*
   b. *hand*
   c. *corner*
   d. *goal*
4. Permainan sepak bola dapat dilaksanakan apabila terdapat ....
   a. dua regu
   b. tiga regu
   c. empat regu
   d. lima regu
5. Lapangan permainan *softball* berbentuk ....
   a. persegi panjang
   b. lingkaran
   c. bujur sangkar
   d. jajaran genjang
6. Sarung tangan yang dipakai pemain *softball* disebut ....
   a. kaos tangan
   b. glove
   c. karet tangan
   d. kulit tangan
7. Kesempatan memukul bagi setiap pemain *softball* adalah ....
   a. 2 kali
   b. 3 kali
   c. 4 kali
   d. 5 kali
8. Tiap-tiap *base* hanya boleh diisi pemain pemukul sebanyak ....
   a. 1 pemain
   b. 2 pemain
   c. 3 pemain
   d. 4 pemain

9. Supaya tubuh tetap terjaga kebugarannya maka kita perlu ....
   a. bepergian
   b. makan banyak
   c. olahraga
   d. nonton TV

10. Tujuan latihan kebugaran dapat tercapai perlu program latihan, di antaranya ....
   a. alat
   b. tempat
   c. penting
   d. waktu

11. Latihan baring duduk (*sit up*) berfungsi melatih kekuatan otot ....
   a. leher
   b. perut
   c. tangan
   d. kaki

12.

   Gambar di samping adalah contoh latihan ....
   a. lari
   b. *push up*
   c. lompat
   d. tidur

13.

   Gambar di samping menunjukkan bentuk latihan kekuatan otot ....
   a. kepala
   b. leher
   c. perut
   d. kaki

14. Latihan yang dapat memperbaiki postur tubuh adalah ....
   a. kekuatan
   b. olahraga
   c. berbicara
   d. bersama

15. Rencana membiasakan diri agar mampu melakukan sesuatu disebut ....
   a. berlatih
   b. belajar
   c. program latihan
   d. kebiasaan

16. Menggendong teman dari satu tempat ke tempat lain adalah melatih ....
   a. kecepatan
   b. kekuatan
   c. kelelahan
   d. kesedihan

17. Perbuatan untuk menjadikan tubuh siap melakukan kegiatan berikutnya ....
    a. penenangan
    b. pemanasan
    c. pendiaman
    d. penguluran
18. Dengan pemanasan diharapkan saat olahraga tidak mengalami ....
    a. cedera
    b. bahagia
    c. gerak
    d. duduk
19. Latihan cium lutut dengan membungkukkan badan dapat dilakukan secara statis dan ....
    a. diam
    b. gerak
    c. dinamis
    d. apatis
20.

    Gambar di samping menunjukkan bentuk latihan ....
    a. mengguling
    b. *hand stand*
    c. jongkok
    d. meluncur
21. Saat melakukan *hand stand,* kedua kaki lurus ke ....
    a. atas
    b. bawah
    c. samping kiri
    d. samping kanan
22. Pelaksanaan guling ke belakang awalan jongkok, badan yang pertama kali menyentuh matras adalah ....
    a. kepala
    b. pundak
    c. punggung
    d. pinggul
23. Irama musik sebagai pengiring gerakan disebut ....
    a. senam pemanasan
    b. senam irama
    c. senam hamil
    d. senam lantai

24. Sikap awal tegak langkah, maka gerakan yang akan dilakukan adalah gerak ....
    a. langkah kaki
    b. melompat
    c. melayang
    d. meluncur
25. Lompat ke samping dapat dilakukan sendiri atau ....
    a. berkelompok
    b. sesukanya
    c. berpasangan
    d. semaunya
26. Apabila dilihat dari jenis-jenisnya narkoba dibedakan menjadi ....
    a. 2 jenis
    b. 3 jenis
    c. 4 jenis
    d. 5 jenis
27. Contoh dari jenis narkotik adalah ....
    a. ganja
    b. kopi
    c. rokok
    d. obat tidur
28. Perilaku yang tidak boleh dilakukan pelajar saat di sekolah adalah ....
    a. berolahraga
    b. berdiskusi
    c. main drama
    d. merokok
29. Racun yang terdapat pada rokok adalah ....
    a. nikotin
    b. kafein
    c. heroin
    d. putauw
30. Berikut ini yang bukan merupakan kegiatan untuk menghindari narkoba adalah ....
    a. belajar merokok
    b. berolahraga
    c. pramuka
    d. jalan-jalan

II. Isian

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Sepak bola termasuk dalam permainan bola ....
2. Penjaga gawang dalam sepak bola disebut ....
3. Jumlah pemain *soft ball* dalam satu regu ... pemain.
4. *Push up* adalah bentuk latihan kekuatan ....

5. Fungsi gerakan dua tangan pada guling belakang untuk ... badan
6. Pada waktu rol ke depan, tubuh yang disentuhkan ke matras terlebih dahulu adalah ....
7. Saat melakukan gerakan kedua tangan menempel tanah, dua kaki lurus ke atas disebut gerakan ....
8. Nikotin, minuman keras adalah contoh narkoba jenis ....
9. Berolahraga, pramuka termasuk jenis kegiatan agar tidak terjerumus memakai ....
10. Obat tidur adalah contoh narkoba jenis ....

III. Uraian

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Sebutkan macam-macam permainan bola besar!
2. Sebutkan nama pemain sepak bola yang kamu ketahui!
3. Gambarlah lapangan sepak bola secara sederhana!
4. Sebutkan contoh-contoh latihan kelentukan!
5. Apa tujuan latihan kekuatan yang kamu lakukan?
6. Sebutkan urutan latihan guling ke depan!
7. Apa arti dari *hand stand*?
8. Berilah contoh senam irama yang kamu lakukan di sekolah!
9. Sebutkan jenis-jenis narkoba yang kamu ketahui!
10. Sebutkan cara-cara menghindari narkoba!

BAB VI

TEKNIK DASAR PERMAINAN

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi ini, kamu akan mampu melakukan lempar tangkap, menggiring, menembak dalam permainan bola basket, mampu bermain tenis meja, dan mampu melakukan lari sambung dengan cara visual dan nonvisual.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 6.1 Bermain bola kecil, atletik, dan bola besar.

Pernahkah kamu bermain bola basket? Tentunya sangat menyenangkan, bukan? Akan lebih baik jika teknik dasar permainannya kamu kuasai. Tahukah kamu permainan tenis meja? Dapatkah kamu melakukan permainan itu? Apa pula yang kamu ketahui tentang atletik? Materi berikut akan membahas tentang teknik-teknik dasar dalam permainan bola besar, bola kecil, dan atletik.

A. Bola Basket

- Basket
- Tenis meja
- Lari sambung

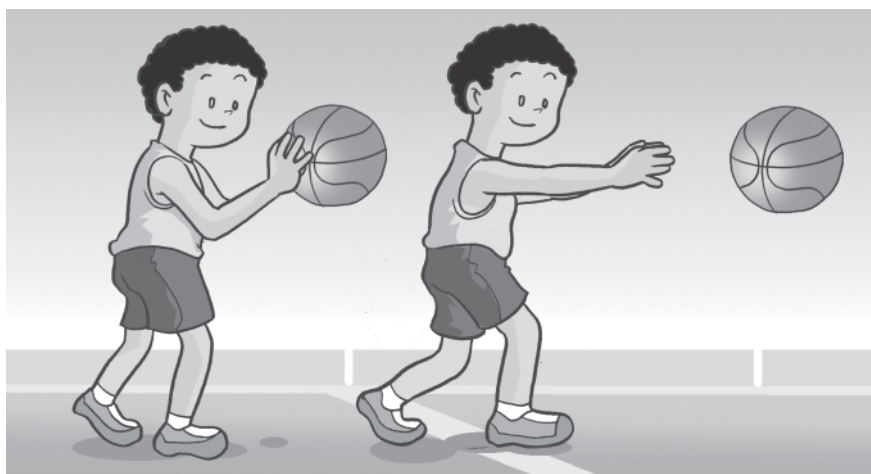
Bola basket termasuk permainan yang cukup favorit di Amerika. Permainan ini diciptakan oleh James Naismith. Sukakah kamu dengan permainan ini? Bola basket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua regu, dengan saling memasukkan bola ke keranjang lawan menggunakan tangan. Permainan ini dimainkan oleh 5 pemain setiap regunya. Berikut teknik-teknik dasar permainan bola basket.

1. Teknik Dasar Bola Basket

Permainan bola basket akan berlangsung menarik jika kita mengetahui teknik dasar permainannya. Adapun teknik dasar tersebut meliputi cara melempar bola, menangkap, menggiring, dan menembak bola.

a. Teknik dasar melempar bola

1) Lemparan setinggi dada (*chest pass*)

Berdiri dengan sikap kaki melangkah. Bola dipegang dengan dua tangan di depan dada, badan sedikit condong ke depan. Tarik sedikit bola ke arah dada kemudian lemparkan bola ke depan dengan cara mendorong. Luruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan, berat badan dibawa ke depan.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 6.2 Lemparan setinggi dada *(chest pass).*

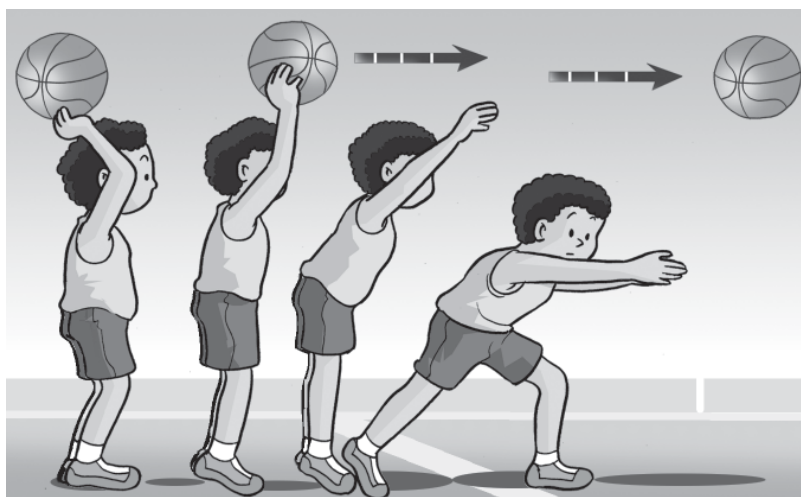
2) Lemparan pantul (*bounce pass*)

Berdiri dengan sikap kaki melangkah. Bola dipegang dengan dua tangan di depan badan, badan sedikit condong ke depan. Lemparkan bola ke depan bawah dengan cara mendorong. Luruskan kedua lengan ke depan bawah bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan, arah bola memantul ke lantai.

Ilustrasi Penerbit

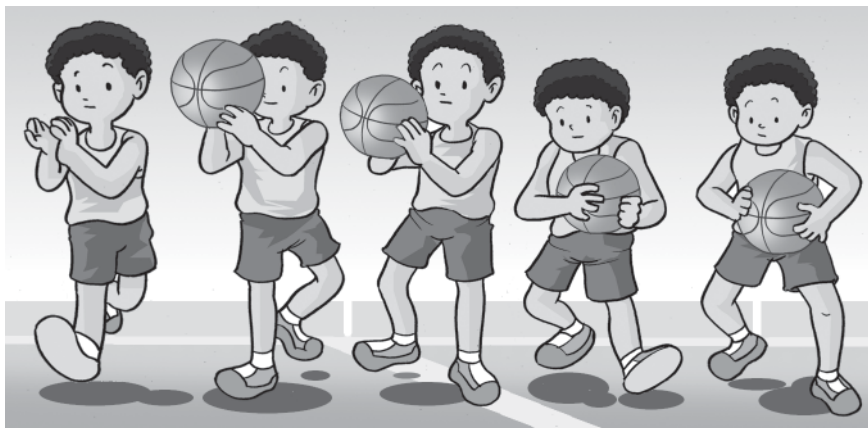
Gambar 6.3 Lemparan pantul *(bounce pass).*

3) Lemparan atas (*over head pass*)

Berdiri dengan sikap awal melangkah. Bola dipegang dengan dua tangan di atas kepala, badan sedikit condong ke depan. Sebagai awalan bola ditarik ke belakang kemudian diluruskan ke depan. Lemparkan bola ke depan dengan cara mengayun kedua tangan, bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 6.4 Lemparan atas *(over head pass).*

b. Teknik dasar menangkap bola

Berdiri menghadap ke arah datangnya bola, sikap kaki melangkah. Untuk menangkap bola perlu diperhatikan agar bola berada dalam penguasaan kita. Kedua lengan dijulurkan ke depan menyongsong datangnya bola, kedua telapak tangan menghadap arah datangnya bola. Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kedua lengan ke belakang, bersamaan itu tarik kaki depan ke belakang.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 6.5 Teknik dasar menangkap bola.

c. Teknik dasar menggiring bola

Ilustrasi Penerbit

Gambar 6.6 Teknik dasar menggiring bola.

Menggiring bola (*dribbling*) adalah usaha membawa bola ke depan dengan memantulkan bola ke lantai. Posisi berdiri dengan sikap melangkah, badan condong ke depan. Berat badan bertumpu pada kaki depan. Doronglah bola ke lantai menggunakan telapak tangan dengan sumber gerakan pada siku. Pantulkan bola sebatas pinggang, pandangan ke arah bola.

Menggiring bola dalam permainan bola basket dapat dibagi dua:

1) menggiring bola rendah, bertujuan untuk melindungi bola dari lawan;
2) menggiring bola tinggi, untuk mengadakan serangan yang cepat ke daerah pertahanan lawan.

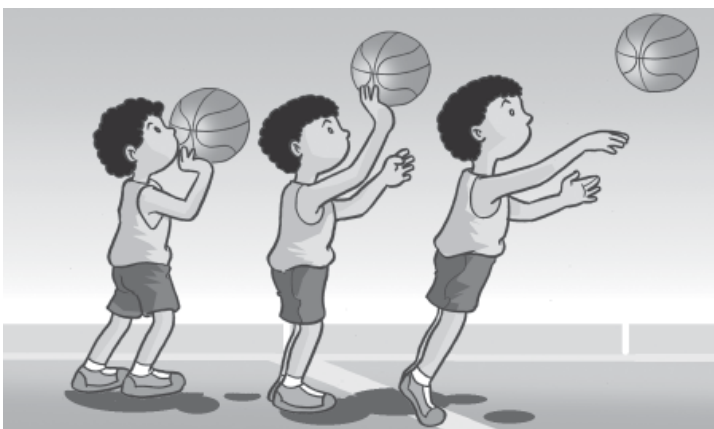
d. Teknik dasar menembak bola

1) Menggunakan dua tangan

Berdiri mengambil sikap melangkah, posisi kaki serong. Bola dipegang dua tangan, jari-jari terbuka, lutut sedikit ditekuk. Dorong bola ke depan atas hingga lengan lurus. Bersamaan itu, pinggul, lutut, dan tumit naik. Lepasnya bola disertai dengan lecutan tangan.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 6.7 Teknik dasar menembak bola dengan dua tangan.

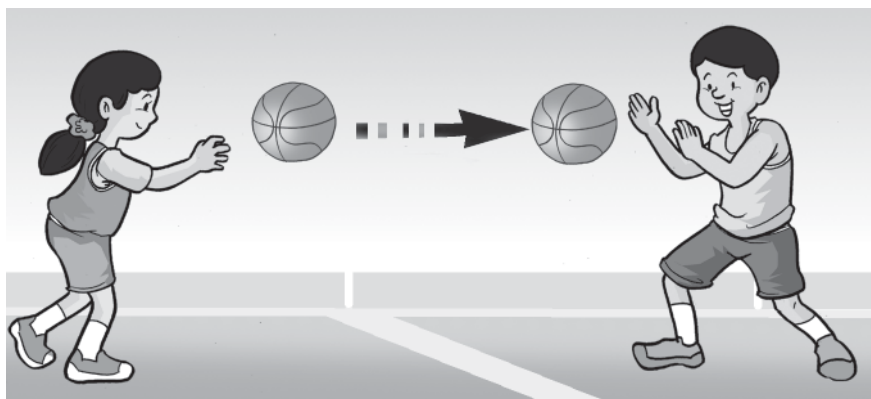
2) Menggunakan satu tangan

Ilustrasi Penerbit

Gambar 6.8 Teknik dasar menembak bola dengan satu tangan.

Berdiri sikap melangkah menghadap arah gerakan bola. Bola dipegang dengan satu tangan pada bagian bawah. Lutut sedikit ditekuk, tangan yang lain membantu menahan bagian samping bola. Dorong bola ke depan atas menggunakan satu lengan lurus. Bersamaan itu, pinggul, lutut, dan tumit naik. Lepasnya bola disertai dengan lecutan tangan.

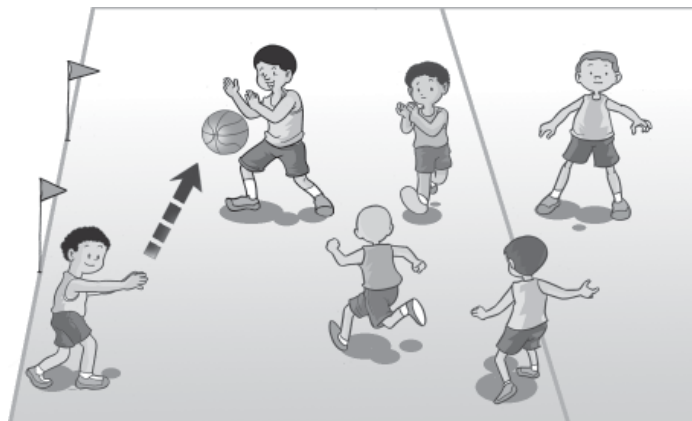
e. Latihan teknik dasar

1) Melempar dan menangkap bola

Anak berpasangan saling berhadapan dengan jarak secukupnya. Lakukan latihan lempar tangkap dengan jalan bergeser ke samping.

Ilustrasi Penerbit

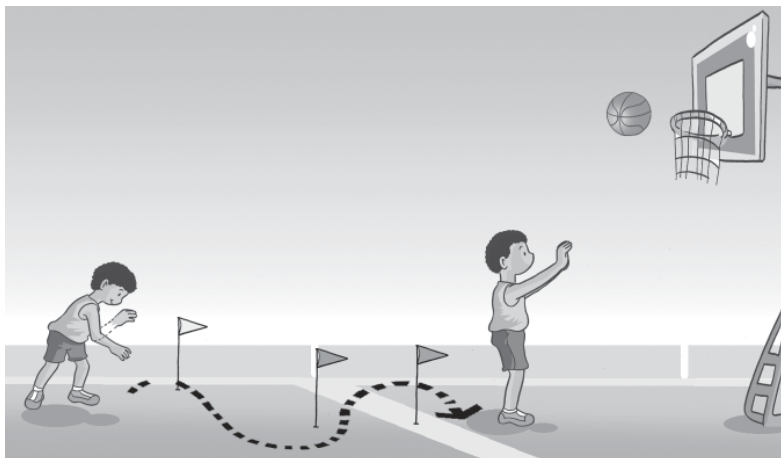
Gambar 6.9 Latihan lempar tangkap bola berpasangan.

2) Lempar tangkap berpasangan dalam bentuk permainan

Empat anak melakukan lempar tangkap, 2 anak merebut bola. Apabila mampu merebut, maka mengganti posisi sebagai pelempar tangkap.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 6.10 Latihan lempar tangkap bola berpasangan dalam bentuk permainan.

3) Latihan menggiring bola, diteruskan dengan menembak

Latihan dimulai dengan menggiring bola secara zig-zag. Bola digiring melalui rintangan sambil berlari kecil dan diteruskan menembak ke ring basket. Saat menembak boleh menggunakan satu atau dua tangan. Adapun rintangan berfungsi sebagai lawan dalam permainan.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 6.11 Latihan menggiring bola dengan zig-zag.

Ayo Berlatih

Anak melakukan permainan bola basket secara sederhana dengan satu ring. Praktikkan teknik dasar yang sudah kamu kuasai! Mintalah bapak atau ibu guru untuk menjadi wasit dan memberi tahu kesalahanmu! Untuk mempermudah mengetahui jenis kesalahan, buatlah tabel seperti berikut.

No.	Nama	Jenis Kesalahan

2. Menjaga Posisi Pertahanan dan Penyerangan

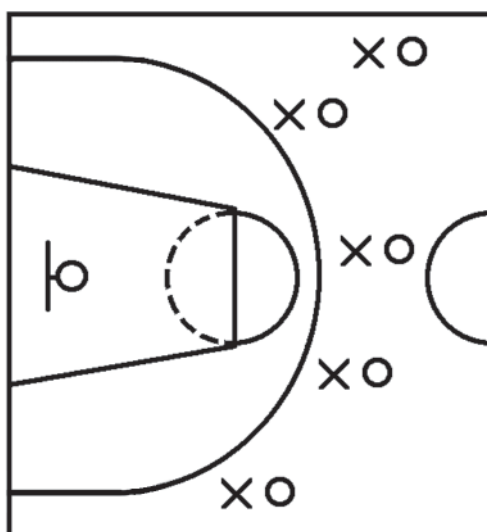
Regu A dan regu B kelas VI saat bermain bola basket berlangsung seimbang karena masing-masing menguasai teknik permainan. Bagaimana dengan regu basket kamu?

Setiap regu basket saat bermain pasti menginginkan regunya menang. Untuk mencapai kemenangan, maka harus dapat mempertahankan daerah dari serangan lawan.

a. Pertahanan

Pertahanan merupakan teknik dalam permainan bola basket untuk mempertahankan daerahnya dari serangan lawan. Para pemain bertahan harus berusaha menghalangi pemain lain yang ingin memasukkan bola ke dalam keranjang.

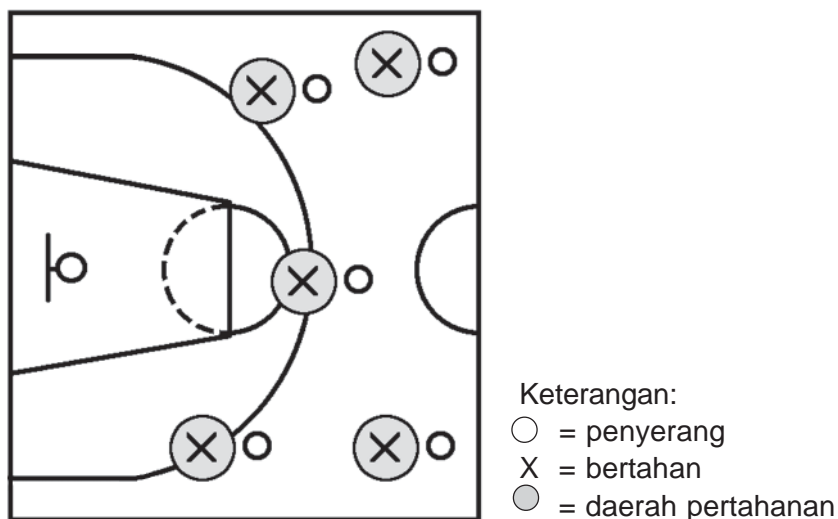
1) Pertahanan satu lawan satu

Tugas pemain bertahan selalu mendekati pemain penyerang yang sedang membawa bola.

Keterangan:
○ = penyerang
X = bertahan

Gambar 6.12 Pertahanan satu lawan satu.

2) Pertahanan daerah

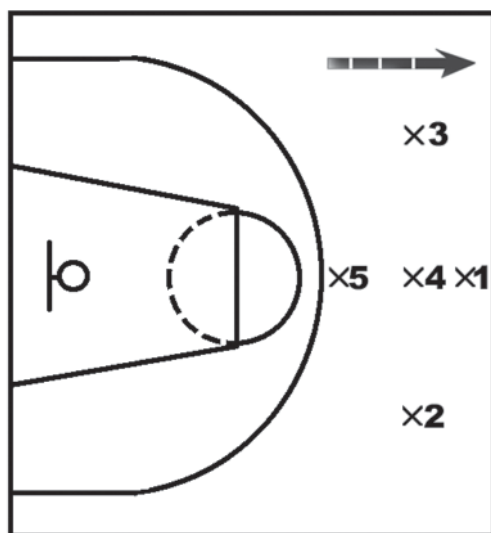
Tugas pemain bertahan harus menjaga ketat daerah yang harus dijaganya, juga mengawasi bola di daerahnya.

Keterangan:
○ = penyerang
X = bertahan
● = daerah pertahanan

Gambar 6.13 Pertahanan.

b. Penyerangan

Untuk menentukan pola penyerangan, kamu harus belajar mengetahui sistem pertahanan lawan. Berikut contoh sistem penyerangan bentuk *diamond* (1.3.1).

Gambar 6.14 Penyerangan.

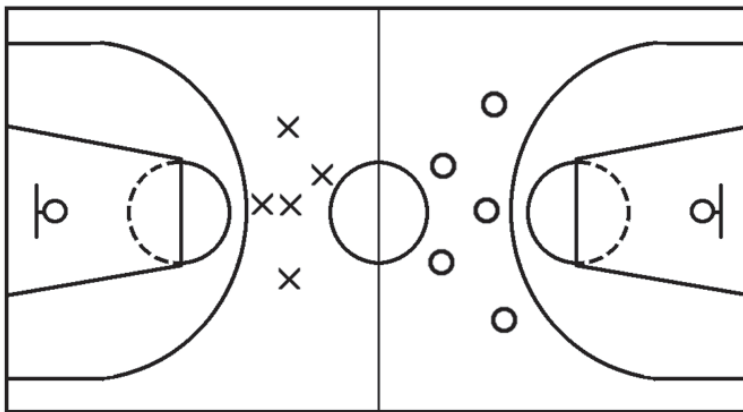
Keterangan:
g = arah serangan
X1 = pengolah bola
X2, X3 = penembak dari sisi luar
X4, X5 = penembak loncat

Ayo Berlatih

Anak membentuk 2 tim (tim A dan B) masing-masing 5 anak. Selanjutnya, bermainlah bola basket secara bergantian! Apabila tim A menyerang dengan 1.3.1, maka tim B menggunakan pertahanan satu lawan satu dan dilakukan secara bergantian. Mintalah kepada bapak atau ibu guru untuk memimpin latihan!

3. Bermain Bola Basket

Bermain bola basket memerlukan daya tahan tubuh yang prima. Permainan bola basket ini terkenal sebagai permainan yang bersih karena peraturannya yang sangat ketat. Untuk dapat memenangkan permainan ini, perlu adanya kemampuan teknik dan kerja sama tim yang kompak. Capailah kemenangan dalam bermain dengan menjunjung tinggi jiwa sportivitas, dan jadikan lawanmu sebagai teman berlatih kamu.

Info Sehat

Sebelum melakukan permainan diharuskan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu.

Gambar 6.15 Posisi pemain bola basket.

Ayo Berlatih

Bentuklah tim bola basket di kelasmu dan bermainlah dengan tim kelas lain! Mintalah kepada bapak atau ibu guru untuk memimpin permainan bola basket dan catat nama teman kamu yang mampu memasukkan bola ke ring!

No.	Nama	Bola masuk

B. Tenis Meja

Tenis meja termasuk cabang olahraga yang dapat dimainkan anak-anak, remaja ataupun dewasa. Bagaimana cara bermain tenis meja itu? Kamu harus mampu mengayunkan tangan dengan benar agar perkenaan bet pada bola terlaksana dengan baik.

Pemanasan sebelum bermain tenis meja bertujuan untuk menyesuaikan otot-otot persendian tangan.

1. Sekilas Sejarah Tenis Meja

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup digemari di dunia. Olahraga tenis meja yang berasal dari Eropa ini mulai populer di Inggris pada pertengahan abad ke-19. Ketika itu, tenis meja dikenal sebagai permainan dengan nama “pingpong”, “gossima”, dan “whiff whaff”. Permainan ini termasuk hiburan setelah makan malam. Olahraga ini mempunyai wadah resmi untuk tingkat internasional yang didirikan pada tanggal 15 Januari 1926, atas prakarsa Dr. George Lehman dari Jerman.

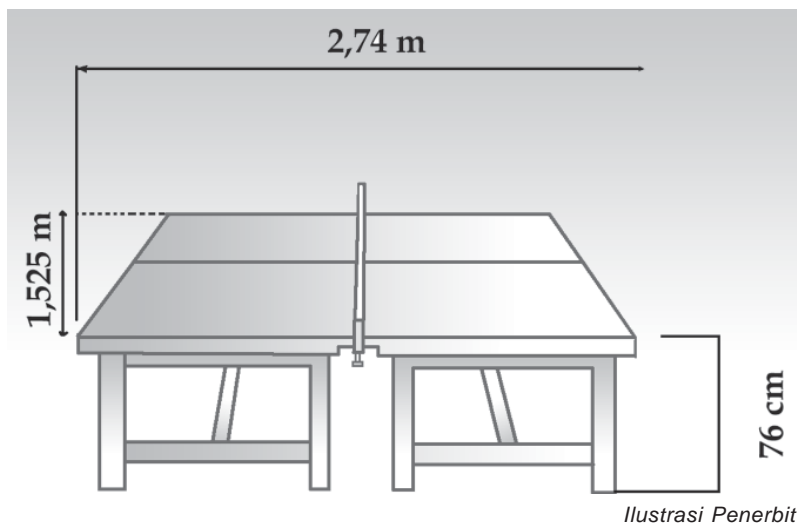
Tenis meja masuk ke Indonesia sekitar tahun tiga puluhan. Sebagai salah satu cabang olahraga prestasi, tenis meja cukup populer di Indonesia. Meskipun demikian, tenis meja baru dimasukkan sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di Olimpiade pada tahun 1988 di Seoul, Korea Selatan.

2. Perlengkapan Permainan Tenis Meja

a. Meja

Meja yang digunakan untuk pertandingan nasional/internasional berukuran panjang 2,74 meter, lebar 1,525 meter, tinggi meja 76 cm. Di sekeliling tepi meja ada garis selebar 2 cm dan untuk permainan ganda ada garis tengah

selebar 3 mm. Garis-garis pada tepi meja yang panjangnya 2, 74 meter dinamakan garis tepi dan garis-garis pada ujung meja yang panjangnya 1, 525 meter dinamakan garis ujung.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 6.16 Ukuran meja dalam permainan tenis meja.

b. Net

Di tengah-tengah meja dipasang net atau jaring yang panjangnya 183 cm dan tingginya dari permukaan meja 15,25 cm. Jaring tersebut dikaitkan pada tiang jaring yang menonjol keluar meja sepanjang 15,25 cm. Lebar pita 15 milimeter.

c. Alat pemukul (bet) dan bola

Bet terbuat dari kayu yang kaku ukuran serta berat bet tidak ditentukan. Permukaan bet dilapisi karet berbintik dengan tebal tidak lebih dari 2 milimeter. Kedua permukaan bet harus berlainan warna karet.

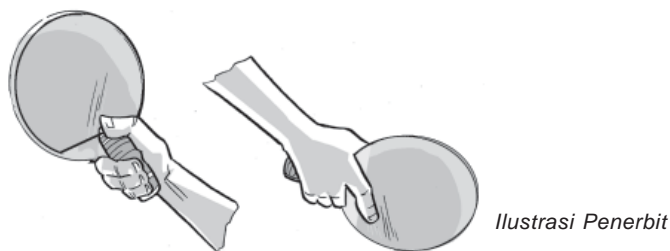
Bola dibuat dari seluloid berwarna putih atau kuning (tidak mengkilap) berdiameter 3,8 cm, dengan berat sekitar 2,40 miligram - 2,53 miligram.

3. Teknik Memegang Bet

Permainan tenis meja akan semakin sempurna saat pukulan yang dihasilkan sangat mantap dan mematikan lawan. Pukulan yang mantap dan mematikan akan diperoleh jika kamu memperhatikan cara memegang bet yang benar. Cara memegang bet dibedakan menjadi 2 sebagai berikut.

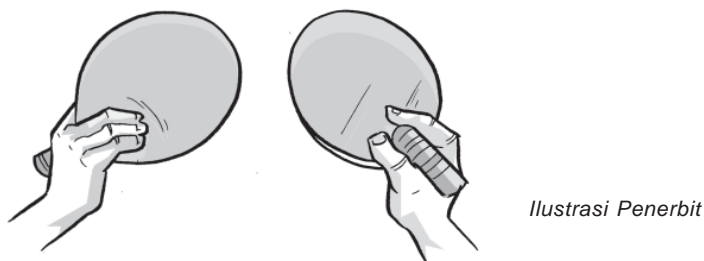
a. **Berjabat tangan *(Shakehands grip)***

Jari manis dan kelingking memegang tangkai bet diikuti jari tengah. Jari telunjuk ditempelkan di permukaan belakang bet *(backhand)*. Ibu jari ditempelkan di depan bet *(forehand).*

Ilustrasi Penerbit

Gambar 6.17 Teknik memegang bet seperti berjabat tangan.

b. **Memegang pulpen *(Penholder grip)***

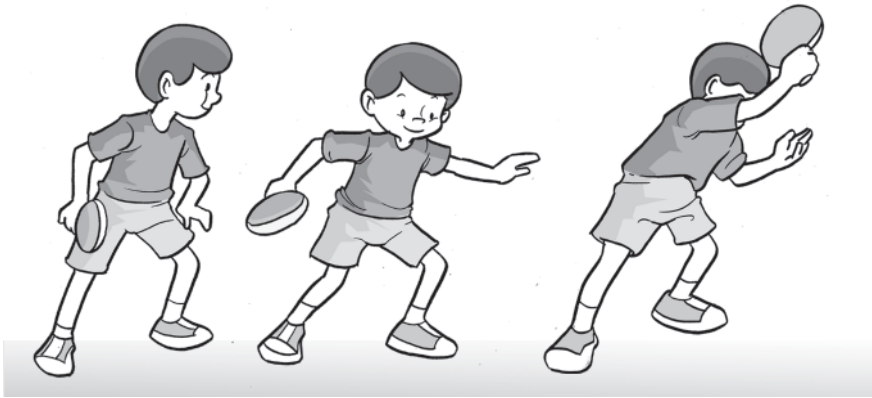
Ibu jari bagian dalam boleh menempel boleh juga tidak pada gagang bet. Jari telunjuk mengkait pinggiran bet dengan menggunakan ruas kedua. Jari manis, kelingking, dan tengah berada di belakang bet.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 6.18 Teknik memegang bet seperti memegang pulpen.

4. Teknik Memukul

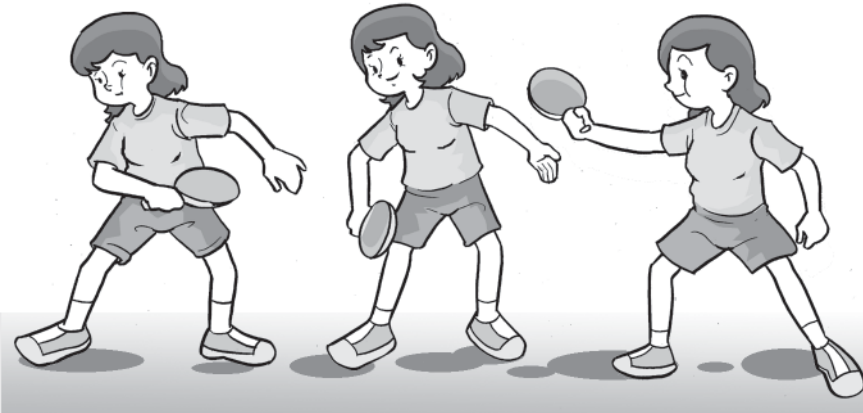
Pukulan dalam bermain tenis meja mutlak kita lakukan. Kamu harus dapat memutuskan jenis pukulan yang harus dilakukan saat bermain dengan lawan kamu. Berikut ini jenis-jenis pukulan dalam tenis meja.

a. **Teknik memukul *forehand***

Kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, badan condong ke depan lutut sedikit ditekuk, pandangan ke arah permainan. Tarik bet ke samping agak ke belakang dengan kepala bet menghadap ke bawah, lengan agak ke bawah dan pergelangan tangan lurus. Waktu memukul, berat badan pada kaki depan dan putar pinggang ke depan kiri.

Ilustrasi Penerbit

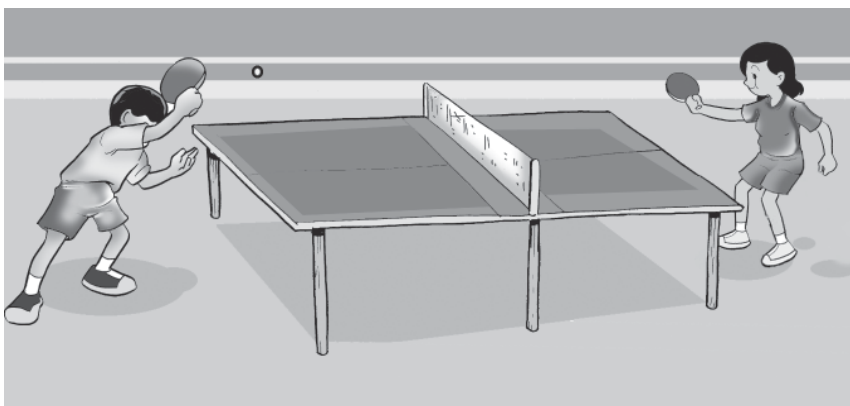
Gambar 6.19 Teknik memukul *forehand.*

b. Teknik memukul *backhand*

Kaki kanan di depan dan kiri di belakang, badan condong ke depan kedua lutut direndahkan, pandangan ke arah permainan. Tarik bet ke samping kiri agak ke belakang dengan kepala bet agak menghadap bawah, pergelangan tangan lurus. Saat bola datang membentur meja lalu melambung, ayunkan lengan ke depan dan pukul bola dengan bet. Waktu memukul, berat badan pada kaki depan dan sedikit putar pinggang ke depan kanan.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 6.20 Teknik memukul *backhand.*

c. Latihan teknik memukul

Anak berpasangan dengan teman untuk melakukan teknik *forehand* atau *backhand.* Lakukan secara bergantian dengan cara satu anak sebagai pengumpan. Sedangkan pasangannya melakukan teknik *forehand* atau *backhand*.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 6.21 Permainan tenis meja.

5. Bermain Tenis Meja

Pernahkah kamu melihat permainan tenis meja di kampungmu? Bagaimana cara melakukan permainan tenis meja? Permainan tenis meja dilakukan di lapangan yang berbentuk meja terbuat dari kayu. Agar kamu dapat bermain, maka harus mencari pasangan bermain, baik perorangan atau ganda. Permainan tenis meja dalam pelaksanaannya dimulai dengan servis.

Cobalah mencari pasangan untuk melakukan permainan tenis meja. Bermainlah dengan sungguh-sungguh, gunakan teknik yang benar dan bermainlah dengan sportif.

Ayo Berlatih

Bersama dengan pasanganmu, lakukanlah permainan tenis meja dan hitunglah nilainya! Tentukan siapa pemenangnya! Bermainlah dengan sportif dan mintalah kepada kakak atau bapak untuk memimpin pertandingan!

C. Atletik (Lari Sambung)

Lari sambung adalah lari yang dilakukan oleh beberapa orang pelari (biasanya 4 orang) secara sambung-menyambung. Lari sambung atau lari estafet termasuk dalam nomor lari jarak pendek. Lari ini dilakukan secara bersambung dan bergantian oleh empat pelari dengan membawa tongkat dari garis *start* sampai garis *finish*.

Pelaksanaan lari sambung dapat berjalan dengan baik apabila pergantian tongkat berjalan lancar. Lari estafet yang sering dilombakan adalah 4 x 100 m dan 4 x 400 m.

1. Susunan Pelari Sambung

Lari sambung dilakukan secara beregu. Tiap regu terdiri dari 4 orang. Masing-masing orang mempunyai peranan yang berbeda dalam lari sambung.

Pelari I : melakukan lari dengan *start* jongkok dan membawa tongkat.

Pelari II : menerima tongkat dari pelari pertama, pelaksanaan lari dengan *start* melayang.

Pelari III : menerima tongkat dari pelari kedua, pelaksanaan lari dengan *start* melayang.

Pelari IV : menerima tongkat dari pelari ketiga, pelaksanaan lari dengan *start* melayang dan memasuki garis *finish*.

2. Cara Memegang Tongkat

Cara memegang tongkat harus dilakukan dengan benar oleh pemberi dan penerima tongkat. Apabila cara memegang tongkat salah, maka dalam penerimaan tongkat tidak dapat berjalan dengan baik. Dalam memegang tongkat, bagi pelari pemberi tongkat harus dipegang bagian ujung tongkat. Sedangkan bagian ujung tongkat yang lainnya akan pelari penerima. Teknik ini harus diperhatikan dengan saksama oleh pelari sambung supaya dapat menghasilkan lari sambung yang sempurna.

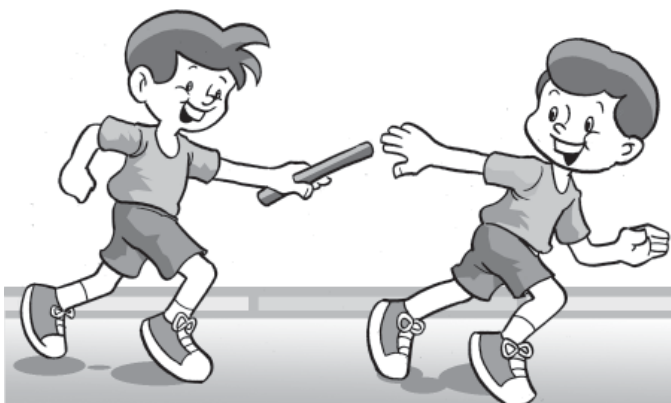
Ilustrasi Penerbit

Gambar 6.22 Cara memegang tongkat.

3. Cara Pergantian Tongkat

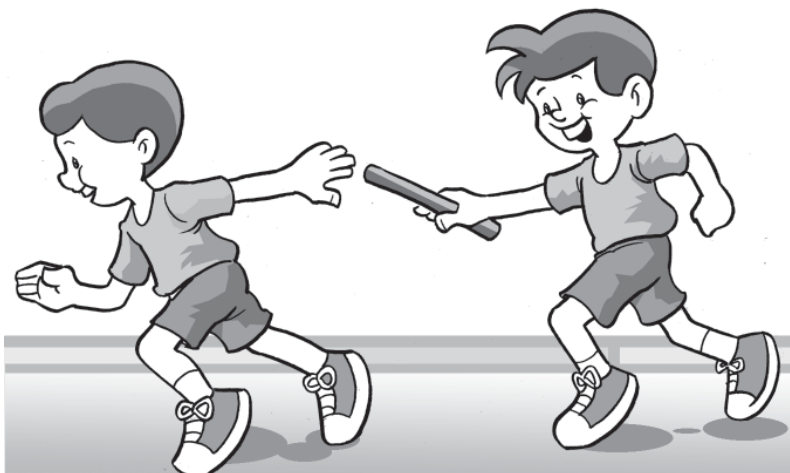
Tempat pergantian tongkat dalam lari estafet juga disebut *wessel zone*. Panjang tempat pergantian tongkat dilakukan dalam jarak 20 m. Sedang pergantian tongkat dapat dilakukan dengan dua cara yaitu cara melihat (visual) dan cara tidak melihat (nonvisual).

a. Pergantian tongkat dengan cara melihat (visual)

Cara ini dilakukan oleh pelari penerima pada saat menerima tongkat dengan cara melihat ke belakang (menengok pada pemberi tongkat).

Ilustrasi Penerbit

Gambar 6.23 Pergantian tongkat dengan cara melihat.

b. Pergantian tongkat dengan cara tidak melihat (nonvisual)

Cara ini dilakukan oleh pelari penerima pada saat menerima tongkat dengan cara tidak melihat ke belakang (pandangan ke depan) dan tangan penerima dijulurkan ke belakang. Penerima tongkat dapat menerima tongkat setelah menerima tanda atau aba-aba dari pemberi tongkat.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 6.24 Pergantian tongkat dengan cara tidak melihat.

4. Teknik Lari Sambung

Anak berpasangan muka belakang dengan jarak secukupnya. Anak pada bagian belakang berfungsi sebagai pemberi tongkat. Adapun anak yang berada di depan sebagai penerima tongkat.

a. **Latihan di tempat**

Pemberi tongkat memegang ujung tongkat dengan tangan kiri, penerima siap menerima tongkat dengan tangan kanan. Kedua pelari melakukan gerakan lari di tempat. Apabila ada aba-aba peluit, kedua pelari saling memberi dan menerima tongkat. Latihan ini diulang-ulang dan dapat dilakukan dengan cara visual dan nonvisual.

b. **Latihan dengan lari kecil**

Pelari pemberi dan penerima melakukan lari kecil ke depan bersama-sama. Jarak muka belakang secukupnya agar penerimaan tongkat dapat berjalan dengan baik. Apabila ada aba-aba peluit, tongkat diberikan kepada pelari penerima tongkat.

c. **Latihan dengan lari**

Pelari penerima dan pemberi berdiri dengan jarak 10 m. Pelari pemberi lari cepat untuk memberikan tongkatnya. Sebelum sampai, pelari penerima segera lari dan mengulurkan tangannya sambil menoleh ke belakang untuk menerima tongkat dari pelari pemberi. Setelah diterima segera lari cepat sampai finish.

Ayo Berlatih

Bentuklah kelompok! Setiap kelompok terdiri dari 4 anak. Lakukanlah latihan lari sambung dengan kelompok masing-masing dengan jarak menyesuaikan lapangan yang ada! Mintalah penilaian dan cara pelaksanaan yang benar kepada bapak atau ibu guru! Lakukan teknik pergantian tongkat dengan cara melihat/tidak melihat dan lakukan latihan dengan pasanganmu!

Rangkuman

1. Permainan bola besar diartikan perbuatan bermain menggunakan bola besar. Termasuk dalam permainan bola besar adalah sepak bola, bola basket, dan bola voli.
2. Teknik lempar pada bola basket dibedakan menjadi:
   a. Lemparan dada.
   b. Lemparan pantul.
   c. Lemparan atas.

3. Permainan bola kecil diartikan perbuatan bermain menggunakan bola kecil. Termasuk dalam permainan bola kecil antara lain tenis meja, kasti, dan bulu tangkis.
4. Teknik memegang bet dibedakan menjadi dua:
   a. *penholder grip* (pegangan pena),
   b. *shakehand grip* (pegangan jabat tangan).
5. Lari sambung adalah lari yang dilakukan oleh beberapa orang pelari (biasanya 4 orang) secara sambung-menyambung.

Uji Kompetensi

I. Pilihan Ganda

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Jumlah pemain bola basket dalam satu regunya ....
   a. 4 orang
   b. 5 orang
   c. 6 orang
   d. 7 orang
2. Pencipta permainan bola basket adalah ....
   a. Alexander
   b. Morgan
   c. Naismith
   d. Henry
3.

   Gambar di atas memperlihatkan bentuk latihan lemparan ....
   a. dada
   b. atas
   c. bawah
   d. pantul
4. Pemain bertahan selalu mendekati gerakan pemain penyerang pada permainan basket disebut ....
   a. pertahanan daerah
   b. pertahanan satu lawan satu
   c. pertahanan sendiri
   d. pertahanan beregu

5. Permainan tenis meja dilakukan di atas ....
   a. lapangan rumput
   b. lapangan keras
   c. lapangan berbentuk meja
   d. tanah
6. Teknik memegang bet seperti memegang pen disebut ....
   a. *penholder grip*
   b. *holder pen*
   c. *shakehands grip*
   d. jari grip
7. Pada akhir gerakan memukul bola, berat badan dibawa ke ....
   a. belakang
   b. tetap
   c. arah kaki tumpu
   d. atas
8. Alat pemukul pada permainan tenis meja disebut....
   a. raket
   b. bola
   c. bet
   d. stik
9. Jumlah pelari dalam pelaksanaan lari sambung adalah ....
   a. 3 orang
   b. 4 orang
   c. 5 orang
   d. 6 orang
10. Saat menerima tongkat dengan cara melihat pelari pemberi disebut cara ....
    a. menoleh
    b. menengok
    c. melihat
    d. menunduk

II. Isian

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

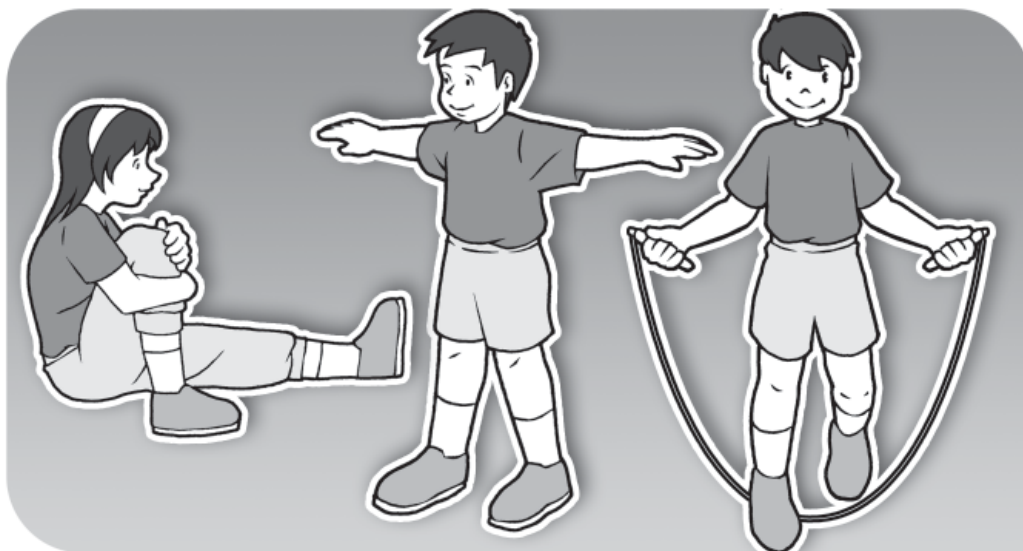
1. Permainan bola basket berasal dari negara ....
2. Menembak bola dapat dilakukan dengan dua tangan atau ....
3. Lemparan setinggi dada pada permainan bola basket disebut juga ....
4. Lari estafet yang sering dilombakan adalah ....
5. Alat pemukul tenis meja dilapisi dengan ....

II. Uraian

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Sebutkan macam-macam lemparan pada permainan bola basket!
2. Jelaskan cara menembak bola ke ring dengan dua tangan!
3. Bagaimana cara memegang bet shakehands grip yang benar?
4. Sebutkan fungsi servis pada permainan tenis meja!
5. Jelaskan cara menerima tongkat secara visual dan nonvisual!

KEBUGARAN JASMANI

Setelah mempelajari materi ini, kamu akan mampu menerapkan perilaku hidup sehat, melakukan latihan kelentukan dan daya tahan.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 7.1 Berbagai bentuk latihan peningkatan kebugaran.

Kesehatan tubuh merupakan dambaan setiap manusia. Oleh karena itu, kita perlu berolahraga secara teratur, istirahat, makan makanan yang bergizi. Sudahkah kamu melakukan latihan kebugaran secara terencana. Latihan apakah yang kamu lakukan?

A. Perilaku Sehat

Kata Kunci

- Latihan persendian
- Menjaga kebugaran

Perilaku sehat diartikan sebagai suatu gerakan yang membuat seluruh badan menjadi lebih baik. Apabila tingkat kebugaran seseorang baik, maka derajat kesehatannya juga baik. Sehingga dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik juga.

Pada perkembangannya, sekarang ini gejala menurunnya remaja kurang suka olahraga tentunya juga mempengaruhi kebugaran remaja itu sendiri. Penyebab yang lain dimungkinkannya remaja cenderung lebih suka bermain *playstation* (PS) ataupun *game* di komputer. Pola makan yang tidak sehat dan makan makanan cepat saji juga ikut mempengaruhi kesehatan.

Agar mendapatkan kesehatan sangat diperlukan dalam diri anak, maka ada beberapa hal yang harus dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari.

(1) Usahakan berolahraga secara rutin.
(2) Dukungan dari orang tua.
(3) Tanamkan olahraga pada usia anak-anak.
(4) Tersedianya tempat bermain/berolahraga.

Dokumen Penerbit

Gambar 7.2 Anak berolahraga di lapangan.

Ayo Berlatih

Anak membuat catatan kegiatan-kegiatan di rumah selama satu minggu. Tuliskan dalam bentuk laporan di bawah ini!

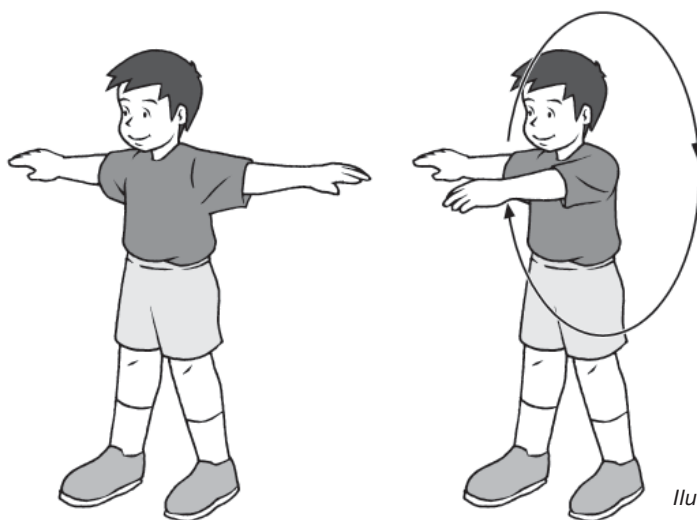
No.	Hari/Tanggal	Kegiatan yang Dilakukan

B. Kelentukan

Kelentukan diartikan sebagai keleluasaan atau kemudahan gerakan pada otot-otot persendian. Kelentukan perlu dilaksanakan dengan tujuan agar otot-otot di sekitar persendian tidak ada gangguan.

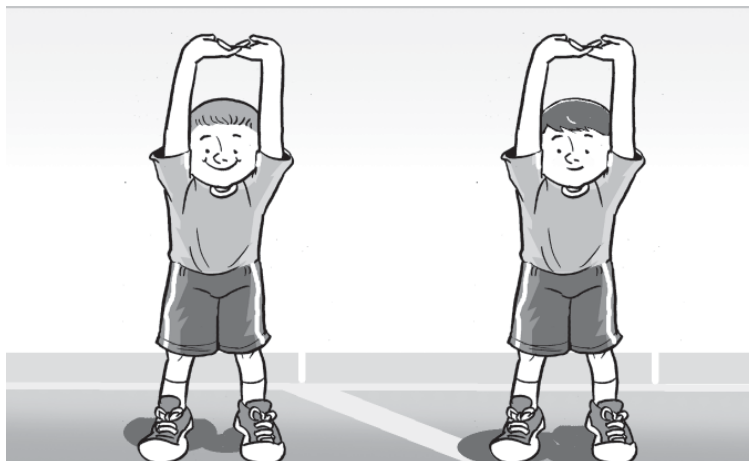
Latihan kelentukan dapat berfungsi untuk melemaskan otot-otot persendian.

1. Latihan Kelentukan Sendi Bahu

Berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu, rentangkan kedua tangan ke samping kanan dan kiri. Gerakan memutar tangan ke depan dari pelan-pelan lalu dipercepat.

Ilustrasi Penerbit

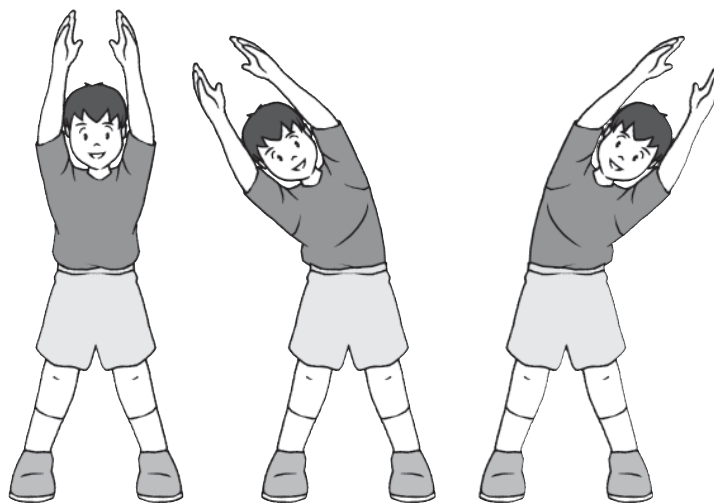
Gambar 7.3 Latihan kelentukan sendi bahu.

2. Latihan Kelentukan Persendian Tangan

Berdiri tegak, kaitkan jari kiri dan kanan di atas kepala. Luruskan kedua lengan ke atas, lengan menempel telinga. Gerakan dilakukan sampai 8 hitungan atau sesuai perintah guru. Gerakan ini bertujuan untuk latihan kelenturan persendian tangan.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 7.4 Latihan kelentukan persendian tangan.

3. Latihan Kelentukan Sendi Pinggang

Berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan lurus ke atas. Gerakan meliukkan badan ke samping kiri dan kanan.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 7.5 Latihan kelentukan sendi pinggang.

3. Latihan Kelentukan Sendi Panggul

Duduk di lantai dengan satu kaki lurus. Kaki lain ditekuk hingga paha menempel perut dengan cara dibantu dengan dua tangan.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 7.6 Latihan kelentukan sendi panggul.

4. Kelentukan Sendi Lutut

Bungkukkan badan, kedua tangan memegang lutut. Lakukan gerakan memutar lutut ke kanan kemudian ganti ke arah kiri.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 7.7 Latihan kelentukan sendi lutut.

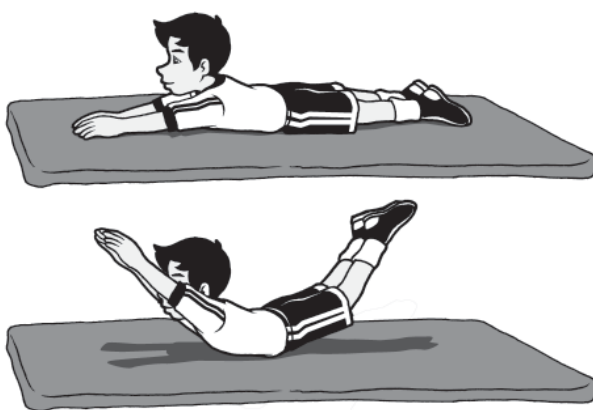
C. Rencana dan Latihan Kebugaran

Daya tahan diartikan kemampuan bertahan dalam waktu lama. Daya tahan termasuk dalam komponen kebugaran jasmani. Jika daya tahan yang dimiliki seseorang baik, maka tingkat kebugaran seseorang juga baik. Ada beberapa faktor yang dianggap mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain kesehatan dan latihan fisik. Adapun bentuk-bentuk latihan daya tahan di antaranya lari, jalan cepat, renang, dan *interval training (sircuit training)*.

Dengan latihan daya tahan, diharapkan tingkat kebugaran semakin baik. Oleh karena itu, latihan daya tahan juga harus terprogram dengan baik. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu:

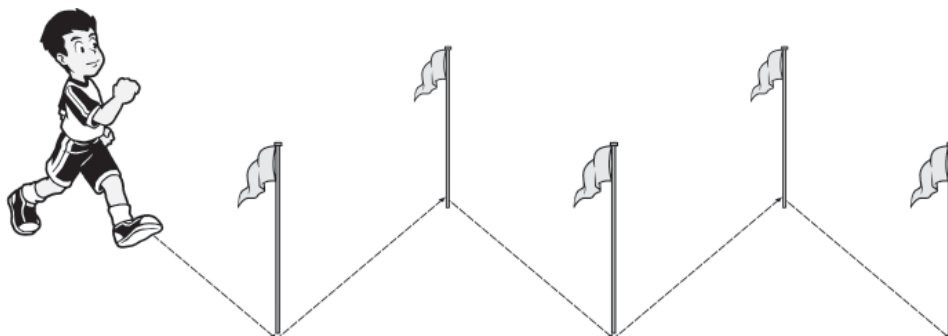
1) lama waktu latihan,
2) frekwensi latihan,
3) jenis latihan.

1. Latihan *Back up*

Posisi awal tengkurap dua tangan lurus ke atas. Gerakan dilakukan dengan cara kedua tangan dan kedua kaki diangkat ke atas. Lakukan dengan posisi lurus sehingga posisi badan sedikit membusur, tahan gerakan sesaat.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 7.8 Latihan *back up.*

2. Latihan Lari Zig-Zag

Anak melakukan lari zig-zag dengan jarak secukupnya. Lakukan dari batas satu ke batas yang lainnya dengan sungguh-sungguh.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 7.9 Latihan lari zig-zag.

3. Latihan Jalan

Anak melakukan jalan 3 km. Latihan ini dapat dilakukan di lingkungan sekolah atau di lapangan. Dalam latihan diharapkan anak tidak boleh berhenti.

4. Latihan Renang

Untuk latihan renang ini, anak dapat melakukan renang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Apabila anak belum mampu berenang maka diberi bentuk latihan permainan yang menyenangkan.

Dokumen Penerbit

Gambar 7.10 Latihan renang dilakukan di tempat yang dangkal.

5. Latihan Interval *(Interval Training)*

Interval training yaitu melakukan latihan dalam waktu singkat diselingi istirahat lalu dilanjutkan lagi latihannya. Contoh: latihan lari sambil bertepuk tangan di tempat selama 60 detik, istirahat 15 detik, lalu diulangi lagi larinya.

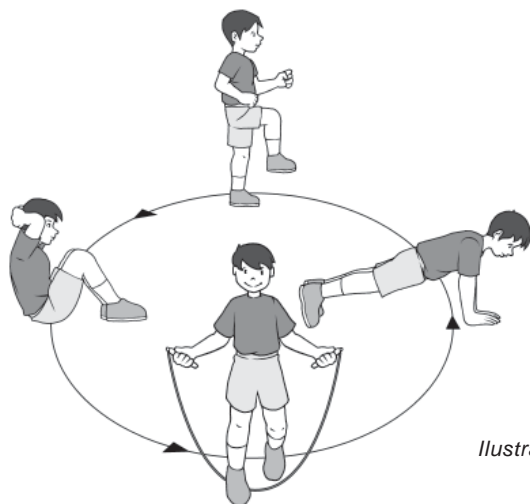
Ilustrasi Penerbit

Gambar 7.11 Latihan interval.

6. Latihan Sirkuit

Latihan sirkuit diartikan sebagai bentuk latihan yang berada dalam satu daerah lingkaran. Latihan ini terdiri dari beberapa pos, misalnya empat pos.

Pos 1 : lari di tempat selama 15 detik.
Pos 2 : *sit up* sebanyak 5 kali.
Pos 3 : lompat tali 10 detik.
Pos 4 : *push up* sebanyak 5 kali.

Latihan ini dibuat kelompok. Setiap kelompok melakukan latihan ini secara bergantian.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 7.12 Latihan sirkuit.

Ayo Berlatih

Lakukan kegiatan sirkuit bersama kelompok! Mintalah bimbingan pada guru! Buatlah catatan urutan pelaksanaan dan catat pula teman kamu yang tidak mampu/kuat melakukan!

No.	Nama	Kegiatan yang Dilakukan

Rangkuman

1. Perilaku sehat diartikan sebagai suatu gerakan yang membuat seluruh badan menjadi lebih baik.
2. Untuk mendapatkan kebugaran tubuh dapat dilakukan dengan berolahraga.
3. Kelentukan diartikan keleluasaan atau kemudahan gerakan pada otot-otot persendian. Latihan-latihan tersebut meliputi kelentukan sendi bahu, pinggang, panggul, dan lutut.
3. Daya tahan diartikan kemampuan bertahan dalam waktu lama. Hal-hal yang perlu diperhatikan untuk meningkatkan daya tahan:
   - lama waktu latihan,
   - frekwensi latihan,
   - jenis latihan.

Uji Kompetensi

I. Pilihan Ganda

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Tubuh seseorang dikatakan bugar berarti ....
   a. sedih   c. rindu
   b. sakit   d. sehat
2. Pelaksanaan latihan kebugaran disekolah dilaksanakan pada ....
   a. pagi hari   c. sore hari
   b. siang hari   d. petang
3. Kegiatan anak yang dapat mendukung tingkat kebugaran adalah ....
   a. melihat TV   c. ngobrol
   b. main PS   d. olahraga
4. Seseorang supaya mau berolahraga, maka harus ditanamkan ....
   a. sedini mungkin   c. pada remaja
   b. sejak tua   d. sekarang
5. Pelaksanaan kelentukan dapat mencegah terjadinya ....
   a. kesalahan   c. kebenaran
   b. cidera   d. gerakan

6.

Gambar di samping menunjukkan seorang anak melakukan latihan ....
   a. kekuatan
   b. kelentukan
   c. daya tahan
   d. kecepatan

7. Latihan berkesinambungan yang diselingi waktu istirahat disebut latihan ....
   a. sirkuit
   b. daya tahan
   c. interval
   d. jalan

8. Pelaksanaan latihan di daerah lingkaran adalah bentuk latihan ....
   a. jalan
   b. lari
   c. interval
   d. sirkuit

9. Perilaku sehat yang dilaksanakan anak adalah ....
   a. merokok
   b. olahraga
   c. berjudi
   d. melihat tv

10. Lompat tali di tempat merupakan bentuk latihan ....
   a. kekuatan
   b. daya tahan
   c. bergerak
   d. kecepatan

II. Isian

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

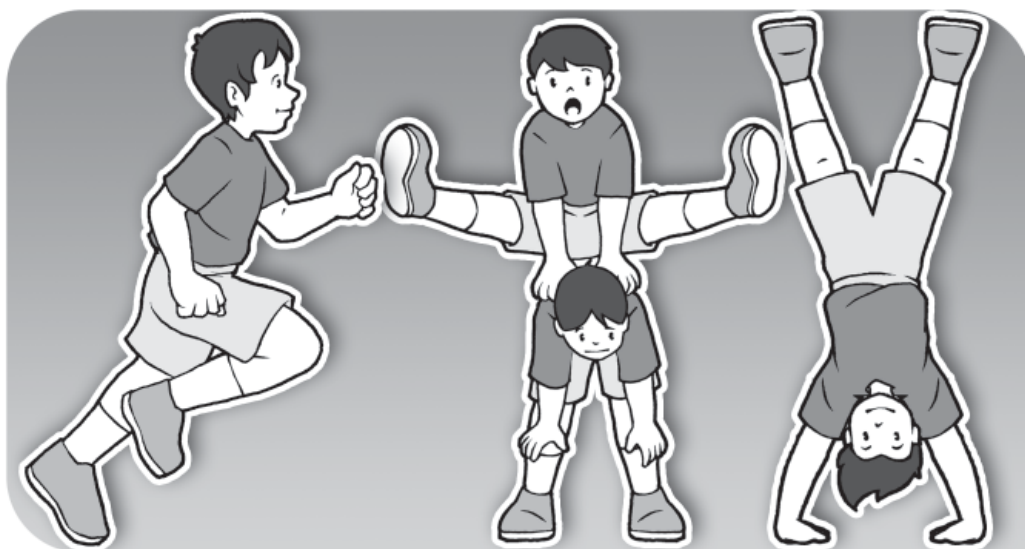
1. Kegiatan olahraga dapat mendukung tercapainya ... jasmani.
2. Sasaran pada latihan kelentukan adalah pada ….
3. Jalan, lari, sirkuit, dan interval adalah bentuk latihan ….
4. Meliukkan badan ke samping kanan dan kiri adalah contoh latihan ....
5. Daerah untuk latihan sirkuit berbentuk ....

II. Uraian

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Sebutkan hal-hal yang mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang!
2. Sebutkan latihan-latihan kelentukan yang biasa kamu lakukan!
3. Apakah tujuan melakukan latihan kelentukan?
4. Sebutkan hal-hal yang harus diperhatikan untuk menjaga daya tahan tubuh!
5. Sebutkan bentuk-bentuk latihan daya tahan!

SENAM LANTAI DAN KETANGKASAN

Setelah mempelajari materi ini, kamu akan mampu mempraktikkan lompat kangkang, meroda, dan membuat piramida.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 8.1 Berbagai bentuk latihan senam lantai dan ketangkasan.

Pernahkah kamu melihat gerakan yang ditampilkan *cheerleaders* di televisi. Mempesona bukan? Pernahkah kamu mencoba gerakan itu? Tentunya harus banyak melakukan latihan secara rutin. Gerakan-gerakan yang dilakukan merupakan salah satu bentuk dari senam ketangkasan.

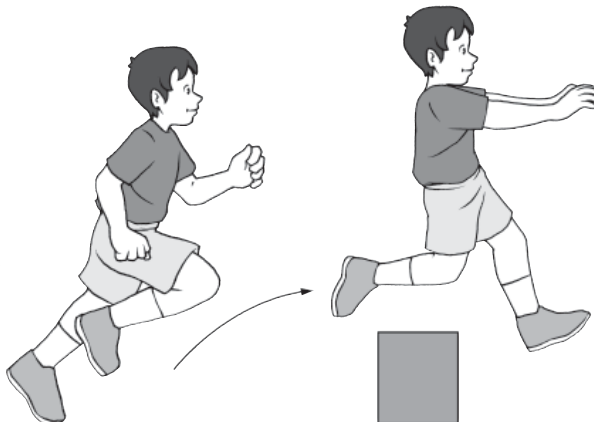
A. Melompat

- Melompat
- Meroda
- Piramida

Pernahkah kamu melihat tradisi lompat batu di Pulau Nias? Indah bukan? Tahukah kamu arti melompat? Melompat diartikan bergerak mengangkat kaki dan dengan cepat menurunkannya lagi. Di lapangan sering kita melihat anak bermain melompati teman yang membungkukkan badan. Bagaimana cara malakukan latihan itu?

1. Melompati Kardus/Benda Lunak

Berikut cara melakukan latihan tersebut.

a. Anak berdiri mengambil awalan.
b. Lari pelan lurus ke depan, lakukan lompatan dengan satu kaki (seperti melompati selokan yang kecil).
c. Mendarat dengan satu kaki dahulu, kemudian diikuti dengan kaki yang lainnya.
d. Lakukan dengan menolak 2 kaki dan mendarat dengan dua kaki.

Gambar 8.2 Melompati kardus dengan satu kaki.

2. Melompati Peti/Teman

Setelah melakukan latihan melompati kardus, kamu dapat melakukan latihan melompati peti/teman. Untuk dapat melakukan latihan lompat tersebut tentunya kamu harus dapat melompat yang tinggi dan ketepatan meletakkan tangan pada peti atau teman. Selain itu diperlukan kekuatan kaki untuk melakukan tolakan agar dapat melompat dengan sempurna.

Cara melakukan melompat peti/teman:

a. Anak berdiri rileks mengambil awalan beberapa langkah dari peti/ teman.
b. Lari pelan-pelan dan pada batas tertentu menolak dengan dua kaki dan badan melenting ke depan.
c. Kedua tangan lurus ke depan dan menumpu pada peti lompat/ punggung teman.
d. Pada saat bertumpu, kedua kaki kangkang ke samping agar dapat melewati peti lompat/teman yang membungkukkan badan. Fungsikan kedua tangan untuk menolak agar badan bisa melenting ke depan.
e. Saat mendarat kaki merapat.

Dokumen Penerbit

Gambar 8.3 Gerakan melompati teman.

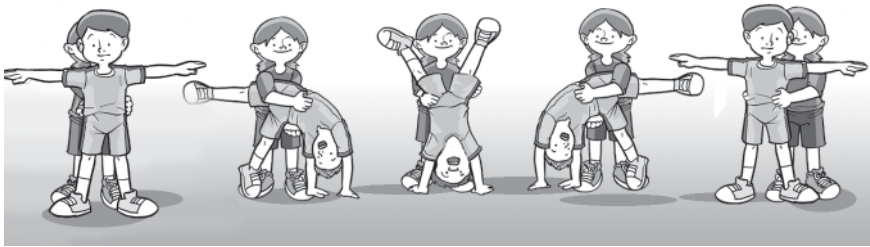
Ayo Berlatih

Bentuklah kelompok, setiap kelompok 6 anak dan berpasangan. Anak melakukan lompat kangkang dengan pasangannya secara bergantian. Mintalah pada guru untuk menilai gerakan kamu!

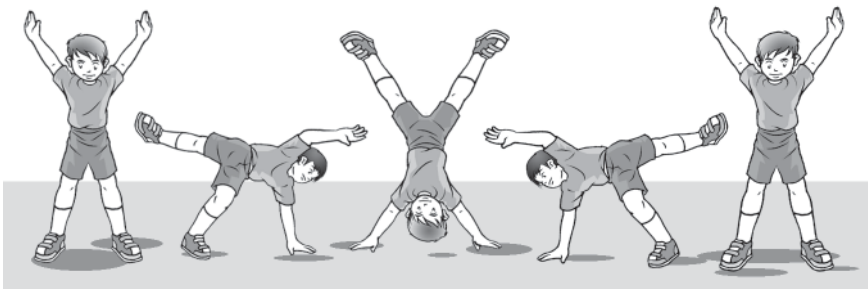
No.	Nama	Berhasil	Tidak	Ulangan

B. Meroda

Sepeda dapat berjalan karena ada rodanya. Roda depan dan belakang harus lurus/segaris jika menginginkan sepeda berjalan nyaman. Demikian juga dengan meroda. Meroda diartikan dengan gerak tubuh melingkar. Meroda dapat dilakukan ke arah samping kiri dan kanan. Gerakan meroda memerlukan kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan. Adapun latihan meroda dapat dilakukan sebagai berikut.

1. Anak berdiri kangkang, dua lengan lurus ke samping kiri dan kanan. Dengan bantuan teman yang memegangi perut anak, lakukan gerakan menjatuhkan badan ke samping kiri. Diawali dengan meletakkan kedua tangan ke tanah terlebih dulu. Lakukan dengan cara melecutkan kedua kaki ke samping kiri. Selanjutnya kembali ke posisi awal.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 8.4 Latihan meroda dengan bantuan teman.

2. Anak berdiri kangkang, dua lengan lurus samping kanan dan kiri. Letakkan dua telapak tangan ke tanah di samping kiri badan, segaris dengan kaki dan sejajar dengan cara membungkukkan badan. Ikutilah gerakan tangan, kemudian jatuhkan badan ke samping kiri dan putar badan, sehingga posisi kembali berdiri kangkang.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 8.5 Latihan meroda.

Ayo Berlatih

Bentuklah kelompok, setiap kelompok 6 anak dan saling berpasangan! Anak melakukan gerakan meroda dan pasangannya mengamati gerakan tangan dan kaki. Mintalah petunjuk guru bagaimana cara menolong teman yang sedang meroda! Buatlah catatan berhasil tidaknya gerakan!

No.	Nama	Berhasil	Tidak

C. Membuat Piramida

Pertandingan bola basket merupakan permainan yang cukup menyenangkan. Sebelum pertandingan dimulai kadang-kadang disajikan tarian yang dilakukan oleh anak-anak perempuan yang sering disebut pemandu sorak *(cheerleaders)*.

Sumber: *wwww.detik.com*

Gambar 8.6 Pemandu sorak.

Gerakan *cheerleaders* dilakukan dengan membentuk berbagai formasi. Salah satunya membentuk formasi piramida yang terdiri dari dua tingkat atau lebih. Piramida diartikan latihan membentuk segitiga atau menyerupai segitiga dalam senam ketangkasan. Dalam latihan ini diperlukan keberanian, kekuatan, dan daya tahan.

Anak membentuk formasi piramida dengan cara membungkukkan badan dua lutut menempel tanah dan kedua telapak tangan berada di tanah. Adapun susunannya, siswa yang kuat berada di paling bawah dilanjutkan atasnya dengan posisi membungkuk dua tangan di lutut, kemudian di atasnya berdiri.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 8.7 Formasi piramida dengan posisi membungkukkan badan.

Ayo Berlatih

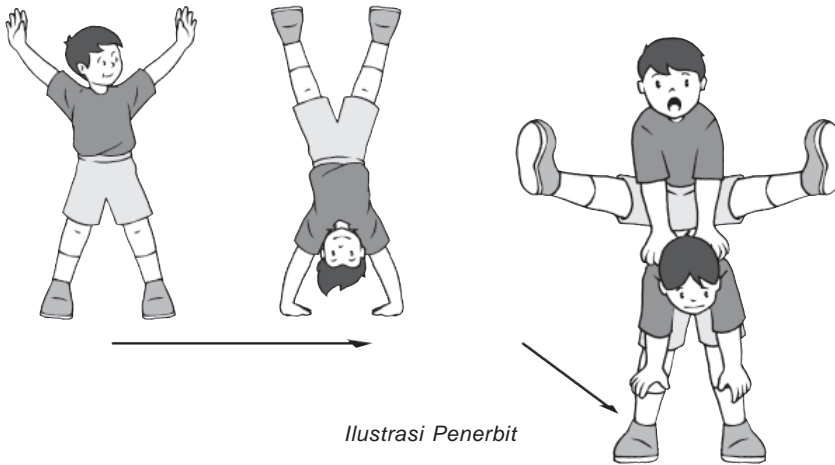
Buat kelompok terdiri dari 3 anak, lakukan latihan membentuk piramida dengan cara 2 anak di bawah dan satu anak di atas. Buatlah variasi piramida sendiri, mintalah bimbingan pada bapak/ibu guru kamu.

No.	Gambar Bentuk Latihan Piramida

D. Kombinasi Meroda dan Melompat

Gerakan meroda dan melompat dapat dikombinasikan menjadi sebuah gerakan dalam senam ketangkasan. Adapun pelaksanaannya sebagai berikut.

1. Sikap badan siap melakukan meroda ke samping.
2. Lanjutkan dengan melompati teman yang berada di depan dengan jarak secukupnya.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 8.8 Kombinasi meroda dan melompat.

Ayo Berlatih

Bentuklah kelompok yang terdiri dari delapan orang anak. Lakukan gerakan meroda dan dilanjutkan dengan gerakan melompati teman yang ada di depannya! Lakukan gerakan tersebut secara bergantian! Mintalah temanmu untuk mencatat berhasil tidaknya gerakan!

No.	Nama	Berhasil	Tidak

Rangkuman

1. Melompat yaitu bergerak mengangkat kaki dan dengan cepat menurunkannya. Gerakan melompat dapat menggunakan peti atau punggung teman yang membungkuk.
2. Meroda yaitu gerak tubuh melingkar. Gerakan meroda dapat dilakukan ke arah samping kiri dan kanan.

3. Piramida yaitu latihan membentuk segitiga atau yang menyerupai segitiga dalam senam ketangkasan.
4. Kombinasi yaitu gabungan beberapa gerakan.
5. Bentuk latihan senam ketangkasan di antaranya:
   - melompat,
   - meroda,
   - piramida beregu.

Uji Kompetensi

I. Pilihan Ganda

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Gerakan kaki saat melompati teman yang sedang membungkuk adalah ....
   a. kaki rapat
   b. kaki kangkang
   c. kaki jongkok
   d. kaki selonjor
2. Arah gerakan meroda adalah ... badan.
   a. ke depan
   b. ke belakang
   c. ke atas
   d. ke samping
3. Jatuhnya kedua kaki dan tangan saat mendarat pada waktu meroda harus membentuk garis ....
   a. lurus
   b. busur
   c. miring
   d. lengkung
4. Tradisi yang dilakukan warga di Pulau Nias, yaitu ....
   a. lompat tali
   b. lompat bambu
   c. melompati batu
   d. melompati sungai

5. Cara mendarat saat lompat kangkang menggunakan ....
    a. dua tangan
    b. dua kaki
    c. satu tangan
    d. satu kaki
6. Posisi kedua tangan saat menapak di tanah pada gerakan meroda ....
    a. tegak lurus
    b. sejajar
    c. silang
    d. bebas
7. Gerakan badan saat melakukan meroda adalah ....
    a. meliuk
    b. membungkuk
    c. berputar
    d. berkelok
8.

    Gambar di samping menunjukkan anak sedang melakukan ....
    a. jalan
    b. lari
    c. meroda
    d. lompat kangkang
9. Dalam membentuk formasi piramida, susunan siswa yang paling bawah adalah ....
    a. yang kurus
    b. yang kecil
    c. yang tinggi
    d. yang kuat
10. Dalam melakukan latihan membentuk piramida harus ada … tim.
    a. kesalahan
    b. kebenaran
    c. kekompakan
    d. kedamaian

II. Isian

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Latihan melompat dapat dilakukan dengan satu kaki atau …
2. Fungsi kedua tangan saat melompati peti adalah …
3. Pada waktu melompati teman, posisi kaki saat mendarat adalah ....
4. Lompat kangkang di atas peti/teman melatih gerakan ....
5. Putaran gerakan meroda yang baik antara kaki dan tangan, harus ....

II. Uraian

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Bagaimana gerakan kaki saat melompati teman yang membungkuk?
2. Sebutkan arah gerakan dalam melakukan meroda!
3. Bagaimana bentuk susunan dalam membentuk piramida?
4. Bagaimana cara melakukan gerakan kombinasi meroda dan melompat?
5. Sebutkan gerakan-gerakan senam ketangkasan yang pernah kamu ikuti!

SENAM KESEGARAN JASMANI (SKJ) 2008

Setelah mempelajari materi ini, kamu akan mampu melakukan gerakan SKJ 2008 dan kombinasi gerak ritmik sederhana dengan benar.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.1 Beberapa gerakan SKJ 2008.

Setiap hari Jumat banyak sekolah dan kantor instansi yang melakukan SKJ bersama-sama. Bagaimana dengan sekolahmu? Tujuan yang diinginkan dalam melakukan SKJ adalah untuk mendapatkan kesegaran tubuh. Dengan tubuh yang segar, kita dapat melakukan tugas masing-masing dengan baik.

A. Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2008

Kata Kunci

- Senam Kesegaran Jasmani 2008
- Senam ritmik

1. Gerakan Pemanasan

a. Sikap awal

Berdiri tegak, tangan lurus di samping badan, jari-jari rapat, kedua tumit kaki rapat, ujung kaki dibuka, pandangan lurus ke depan.

Hitungan 1 - 2 : ayunkan kedua tangan dari samping badan hingga ke atas, telapak tangan menghadap ke dalam.
Hitungan 3 - 4 : rapatkan kedua telapak tangan sambil turun hingga ke depan dada.
Hitungan 5 - 6 : tundukkan kepala (sambil berdoa).
Hitungan 7 - 8 : tegakkan kepala dan turunkan tangan di samping badan.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.2 Sikap awal pada pemanasan.

b. Gerakan 1 (6 x 8 Hitungan)

♦ Hitungan 1 x 8 pertama

- Hitungan 1 - 4
  Ayunkan lengan dari samping, ke atas membentuk huruf V, turunkan melalui depan, letakkan telapak tangan di atas paha, jari menghadap ke dalam, tekuk kedua lutut, pandangan ke bawah.
- Hitungan 5 - 8
  Luruskan kedua kaki, ayunkan kedua lengan hingga ke atas melalui samping, pandangan lurus ke depan, turunkan kembali melalui samping hingga lurus ke bawah.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.3 Rangkaian gerakan 1 hitungan 1 x 8 pertama.

♦ Hitungan 1 x 8 kedua

Ulangi gerakan seperti pada hitungan 1 x 8 pertama.

♦ Hitungan 1 x 8 ketiga

- Hitungan 1 - 2
  Buka kaki kanan ke samping selebar bahu, ayunkan kedua tangan ke atas melalui depan, jari-jari rapat, telapak tangan menghadap ke dalam.
- Hitungan 3 - 4
  Turunkan tangan ke samping setinggi bahu, telapak tangan menghadap ke atas.
- Hitungan 5 - 6
  Tengokkan kepala ke kanan kemudian ke depan.
- Hitungan 7 - 8
  Tengokkan kepala ke kiri dan kembali ke depan dan kembali merapatkan kaki kanan.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.4 Rangkaian gerakan 1 hitungan 1 x 8 ketiga.

♦ Hitungan 1 x 8 keempat

Ulangi gerakan seperti pada hitungan 1 x 8 ketiga.

♦ Hitungan 1 x 8 kelima

- Hitungan 1 - 2
  Buka kaki kanan selebar bahu, ayunkan kedua tangan ke atas melalui depan, telapak tangan menghadap ke dalam.
- Hitungan 3 - 4
  Turunkan tangan di pinggang.
- Hitungan 5 - 6
  Tekuk kedua lutut, patahkan kepala ke kanan kemudian tegak dan luruskan kaki.
- Hitungan 7 - 8
  Tekuk kedua lutut, patahkan kepala ke kiri dan kembali tegak dan kembali merapatkan kaki kanan.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.5
Rangkaian gerakan 1 hitungan 1 x 8 kelima.

♦ Hitungan 1 x 8 keenam

Lakukan gerakan sama dengan 1 x 8 kelima, pada hitungan ke-5 rapatkan kedua kaki.

c. Gerakan 2 (8 x 8 Hitungan)

♦ Hitungan 1 x 8 pertama

- Hitungan 1, 3, 5, 7
  Sentuhkan jari kaki kanan di samping bola kaki kiri, disertai mengangkat kedua bahu.
- Hitungan 2, 4, 6, 8
  Sentuhkan jari kaki kiri di samping kaki kanan, turunkan kedua bahu.

Dokumen Penerbit

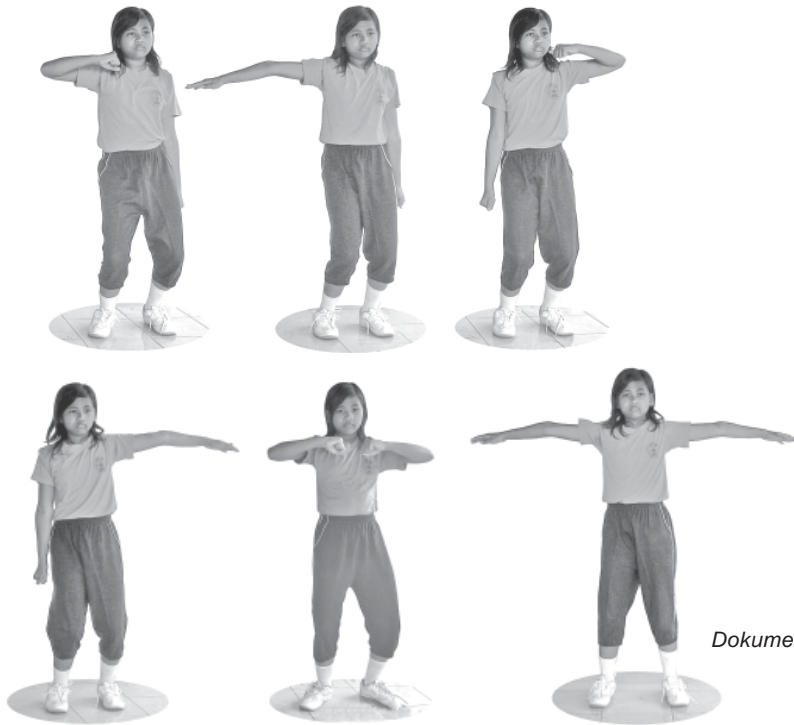
Gambar 9.6 Rangkaian gerakan 2 hitungan 1 x 8 pertama.

- ♦ Hitungan 1 x 8 kedua
- Hitungan 1 - 8
  Lakukan langkah tunggal ke samping, putarkan bahu ke belakang setiap dua hitungan, tangan mengepal.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.7 Rangkaian gerakan 2 hitungan 1 x 8 kedua.

- ♦ Hitungan 1 x 8 ketiga
- Hitungan 1 - 2
  Buka kaki selebar bahu, tekuk kedua lutut mengeper, putarkan lengan kanan menyiku dari arah depan, samping hingga lurus ke bawah mengepal.
- Hitungan 3 - 4
  Gerakan kaki sama dengan hitungan satu dan dua, putarkan lengan lurus dari bawah ke depan hingga samping setinggi bahu, kembali di samping badan.

- Hitungan 5 - 8
  Lakukan gerakan seperti pada hitungan 1 - 4 pada sisi kiri.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.8 Rangkaian gerakan 2 hitungan 1 x 8 ketiga.

♦ Hitungan 1 x 8 keempat
  Lakukan gerakan seperti pada hitungan 1 - 8 ketiga, dengan menggunakan kedua tangan. Hitungan 4 x 8 berikutnya ulangi seperti pada gerakan tersebut di atas.

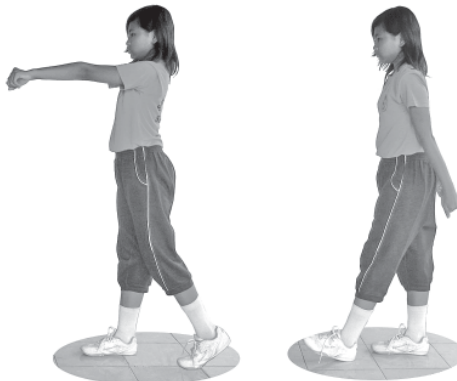
d. Gerakan 3 (10 x 8 Hitungan)

♦ Hitungan 1 x 8 pertama

- Hitungan 1 - 4
  Jalan di tempat, silangkan kedua lengan menyiku di depan dada mengepal bergantian di atas dan bawah, pada hitungan keempat kedua kepalan tangan di depan dada.
- Hitungan 5 - 8
  Jalan di tempat menghadap diagonal ke kanan, luruskan kedua lengan ke samping setinggi bahu dan tekuk kembali. Pada hitungan delapan menghadap depan, kedua lengan lurus di samping badan, kepalan tangan menghadap ke belakang.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.9 Rangkaian gerakan 3 hitungan 1 x 8 pertama.

- Hitungan 1 x 8 kedua
- Hitungan 1, 2, 5, 6
  Langkahkan kaki kanan ke depan, letakkan tumit kiri di depan kaki kanan, kembali ke sikap awal, ayunkan kedua kepalan tangan ke depan setinggi bahu kembali ke bagian belakang pinggul.
- Hitungan 3, 4, 7, 8
  Lakukan gerakan yang sama mulai kaki kiri. Pada hitungan ke delapan kedua tangan di depan dada.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.10 Rangkaian gerakan 3 hitungan 1 x 8 kedua.

- Hitungan 1 x 8 ketiga
- Hitungan 1, 2, 5, 6
  Meletakkan tumit kanan ke samping, angkat siku kiri diagonal ke atas, luruskan kepalan lengan kanan diagonal ke bawah kembali ke depan dada.
- Hitungan 3, 4, 7, 8
  Lakukan gerakan ke sisi kiri, pada hitungan ke delapan menghadap ke depan kedua kepalan tangan di pinggang.

Gambar 9.11 Rangkaian gerakan 3 hitungan 1 x 8 ketiga.

♦ Hitungan 1 x 8 keempat

- Hitungan 1, 3, 5, 7
  Dorongkan kaki kanan ke belakang, tangan kanan dorong ke depan setinggi bahu, telapak tangan menghadap ke depan.
- Hitungan 2, 4, 6, 8
  Lakukan gerakan sisi sebelah kiri, pada hitungan ke delapan berdiri tegak, kedua kepalan tangan di depan bahu.

♦ Hitungan 1 x 8 kelima

- Hitungan 1, 2, 5, 6
  Langkahkan kaki kanan ke depan diikuti angkat lutut kaki kiri hingga rata-rata air, dorongkan kedua kepalan tangan lurus ke atas kembali ke sikap awal.
- Hitungan 3, 4, 7, 8
  Lakukan gerakan pada sisi sebelah kiri pada hitungan ke delapan kembali berdiri tegap, kedua lengan di samping badan jari-jari rapat.

Gambar 9.12 Rangkaian gerakan 3 hitungan 1 x 8 kelima.

- Hitungan 1 x 8 keenam
  Lakukan gerakan seperti pada hitungan 1 x 8 pertama, akan tetapi menghadap serong ke kiri.

- Hitungan 4 x 8 berikutnya
  Ulangi seperti gerakan pada hitungan 1 x 8 kedua sampai keempat. Pada hitungan 8 terakhir kembali berdiri tegap, kedua lengan di samping badan jari-jari rapat.

e. Gerakan 4 (2 x 8 Hitungan)

- Hitungan 1 x 8 pertama

- Hitungan 1 - 4
  Lakukan langkah tunggal, ayunkan lengan kanan dan kiri bergantian lurus ke atas melalui samping.
- Hitungan 5 - 8
  Lakukan langkah tunggal, ayunkan kedua lengan dari bawah, lurus ke samping setinggi bahu, dan lurus ke atas kembali ke samping dan bawah.
- Hitungan 1 x 8 kedua
  Lakukan gerakan seperti pada hitungan 1 x 8 pertama.

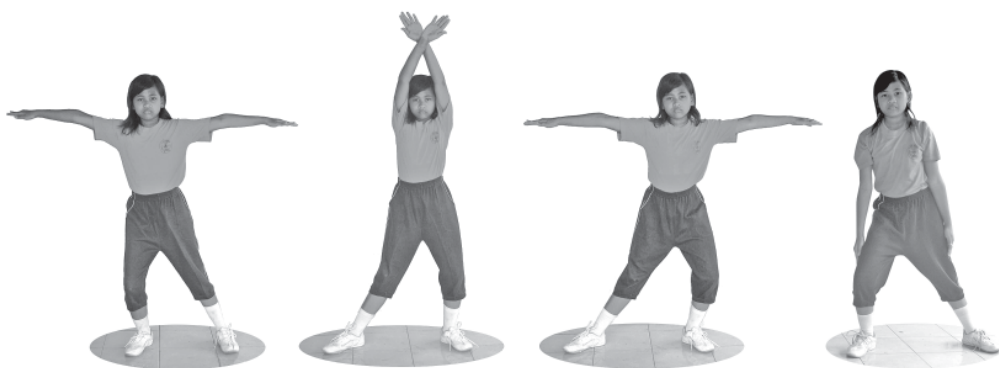
Dokumen Penerbit

Gambar 9.13 Rangkaian gerakan 4 hitungan 1 x 8 pertama.

Peregangan

f. Gerakan 5 (6 x 8 Hitungan)

- Hitungan 1 x 8 pertama

- Hitungan 1 - 8
  Buka kaki selebar bahu, ayunkan lutut ke kanan dan kiri, ayunkan kedua tangan lurus dari bawah lurus ke samping, silangkan pada pergelangan tangan di atas kepala kembali ke samping dan ke bawah jari-jari rapat.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.14 Rangkaian gerakan 5 hitungan 1 x 8 pertama.

♦ Hitungan 1 x 8 kedua

- Hitungan 1 - 4
  Kaki kanan ditekuk, kaki lurus, condongkan badan ke kanan tangan kiri lurus diagonal ke kanan, tangan kiri di atas paha.
- Hitungan 5 - 8
  Sikap kaki dan badan sama, geser-kan tumit kiri keluar, turunkan tangan serong kanan setinggi bahu.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.15
Rangkaian gerakan 5hitungan 1 x 8 kedua.

♦ Hitungan 1 x 8 ketiga

- Hitungan 1 - 4
  Ayunkan kaki kemudian kembali sikap semula sambil memutar telapak kaki kanan keluar, ayunkan tangan ke samping kiri setinggi kepala melalui bawah, pandangan ke arah ujung kaki kiri.
- Hitungan 5 - 8
  Pindahkan berat badan ke tengah kedua kaki ditekuk, badan condong ke depan, telapak tangan diletakkan di atas paha jari mengarah ke dalam, pandangan ke bawah depan.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.16 Rangkaian gerakan 5 hitungan 1 x 8 ketiga.

- ♦ Hitungan 3 x 8 berikutnya
  Lakukan gerakan seperti 3 x 8 hitungan di atas pada sisi sebelah kiri.

g. Gerakan 6 (4 x 8 Hitungan)

- ♦ Hitungan 1 x 8 pertama

- Hitungan 1 - 4
  Tarik kaki kanan ke belakang lurus, kaki kiri ditekuk, posisi telapak kaki sejajar, dorongkan tangan kanan ke depan setinggi bahu, telapak tangan menghadap ke depan, kepalan tangan kiri di pinggang.
- Hitungan 5 - 8
  Sambil memutar telapak kaki kanan ke arah samping kanan belakang, pindahkan berat badan ke belakang, kaki kiri lurus ujung kaki menghadap ke atas, telapak tangan ditumpuk, tangan kanan di atas, badan condong, arah pandangan ke bawah.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.17 Rangkaian gerakan 6 hitungan 1 x 8 ketiga.

- ♦ Hitungan 1 x 8 ke dua
- Hitungan 1 - 4
  Rapatkan kaki kanan ke depan, kedua kaki ditekuk, bungkukkan badan, kedua tangan disilangkan pada pergelangan tangan, posisi tangan kanan di depan, pandangan ke bawah.
- Hitungan 5 - 8
  Luruskan kaki, badan tegak, pandangan ke depan, ayunkan tangan di atas kepala pada hitungan lima dan enam, kemudian lurus lengan ke samping melalui belakang kepala, telapak tangan menghadap keluar.
- ♦ Hitungan 2 x 8 berikutnya
  Lakukan gerakan pada sisi sebelah kiri.

2. Gerakan Inti

Gerakan inti terdiri dari dua tahap, yaitu:

1) Tahap pertama : setiap melakukan gerakan inti diawali dan diakhiri dengan gerakan peralihan.
2) Tahap kedua : melakukan seluruh gerakan dari inti 1 - 5, setelah melakukan gerakan inti 5 diakhiri dengan gerakan peralihan.

a. Gerakan Peralihan (2 x 8 Hitungan)

- Hitungan 1 - 2
  Melangkah ke depan, kedua telapak tangan ke depan bahu menghadap ke dalam, silangkan pada pergelangan tangan di depan dada, kembali ke depan bahu dan lurus ke bawah di samping paha.
- Hitungan 3 - 4
  Jalan di tempat, tangan mengayun siku, pada hitungan ke- 4 tepuk tangan di depan dada.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.18
Rangkaian gerakan peralihan 2 x 8 hitungan.

- Hitungan 5 - 8
  Ulangi gerakan seperti pada hitungan 1- 4 melangkah ke belakang.

Gerakan Inti Tahap Pertama

b. Gerakan Peralihan (2 x 8 Hitungan)

Inti Satu (2 x 8 hitungan)

1) I. a : 1 x 8 hitungan

   Lakukan langkah ke samping, ayunkan kedua lengan ke samping setinggi bahu, ke bawah silang pada pergelangan tangan di depan badan.

2) I. b : 1 x 8 hitungan

- Hitungan 1, 3, 5, 7 meletakkan bola kaki ke samping dan rapat kembali, menarik kedua kepalan tangan dari depan dada ke samping.
- Hitungan 2, 4, 6, 8 langkahkan satu langkah ke samping, luruskan lengan ke samping setinggi bahu dari depan dada, tangan mengepal menghadap ke bawah.
- Lakukan gerakan sebanyak 4 set pada hitungan delapan set terakhir kembali ke sikap awal.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.19 Rangkaian gerakan inti satu 2 x 8 hitungan.

c. Gerakan Peralihan (2 x 8 Hitungan)

Inti Dua 2 x 8 hitungan

1) II.a : 1 x 8 hitungan

- Hitungan 1 - 4
  Melangkah serong depan, kanan dan kiri, satu kaki ditekuk hingga ke arah pantat berlawanan, menarik kedua lengan mengepal ke samping dan depan dada.

- Hitungan 5 - 8
  Melangkah serong ke belakang kanan dan kiri, mendorong kedua kepalan tangan dari depan dada lurus ke bawah.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.20 Rangkaian gerakan inti II.a 1 x 8 hitungan.

2) II.b : 1 x 8 hitungan

- Hitungan 1 - 4
  Langkahkan kaki kanan ke belakang, angkat lutut setinggi pinggang, kembali rapat dan ulangi kembali, tarik lengan kanan hingga depan bahu, lengan kiri lurus ke depan, kedua telapak tangan ditekuk, ayunkan ke bawah.
- Hitungan 5 - 8
  Lakukan gerakan ke sisi sebelah kiri.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.21 Rangkaian gerakan inti II.b 1 x 8 hitungan.

- Lakukan gerakan sebanyak 4 set pada hitungan delapan set terakhir kembali ke sikap awal.

d. Gerakan Peralihan (2 x 8 Hitungan)

Inti Tiga (2 x 8 hitungan)

1) III.a : 1 x 8 hitungan

- Hitungan 1 - 4
  Dorongkan kaki kanan dan kiri ke samping bergantian, dorongkan tangan dari pinggang (mengepal) berlawanan dengan arah kaki serong depan samping setinggi bahu (jari rapat menghadap ke bawah).
- Hitungan 5 - 8
  Dorongkan kaki ke samping, tarik tumit setinggi lutut, dorongkan kembali ke samping lanjutkan ke arah kiri, disertai mendorongkan kedua tangan dari pinggang (mengepal) ke arah berlawanan dengan kaki setinggi kepala serong depan samping (jari rapat menghadap bawah).

Dokumen Penerbit

Gambar 9.22 Rangkaian gerakan inti III.a 1 x 8 hitungan.

2) III.b : 1 x 8 hitungan

- Hitungan 1 - 4
  Langkahkan kaki serong depan samping kanan dan kiri sambil melompat. Saat kaki rapat, putarkan kedua kepalan tangan satu kali di depan dada, dilanjutkan tepuk tangan depan dada.
- Hitungan 5 - 8
  Berlari mundur 2 hitungan, lari di tempat 2 hitungan, disertai memutarkan kepalan tangan di samping hingga di atas bahu.
- Lakukan gerakan sebanyak 4 set pada hitungan delapan set terakhir kembali ke sikap awal.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.23 Rangkaian gerakan inti III.b 1 x 8 hitungan.

e. Gerakan Peralihan (2 x 8 Hitungan)

Inti Empat (2 x 8 hitungan)

1) IV.a : 1 x 8 hitungan

- Hitungan 1 - 8
  Langkahkan kaki kanan ke samping dalam, angkat lutut ke depan setinggi pinggul, pandangan serong ke kiri, angkat kedua tangan lurus ke atas, telapak menghadap ke dalam kemudian luruskan ke depan kemudian kembali ke paha, lanjutkan gerakan ke sisi kiri.

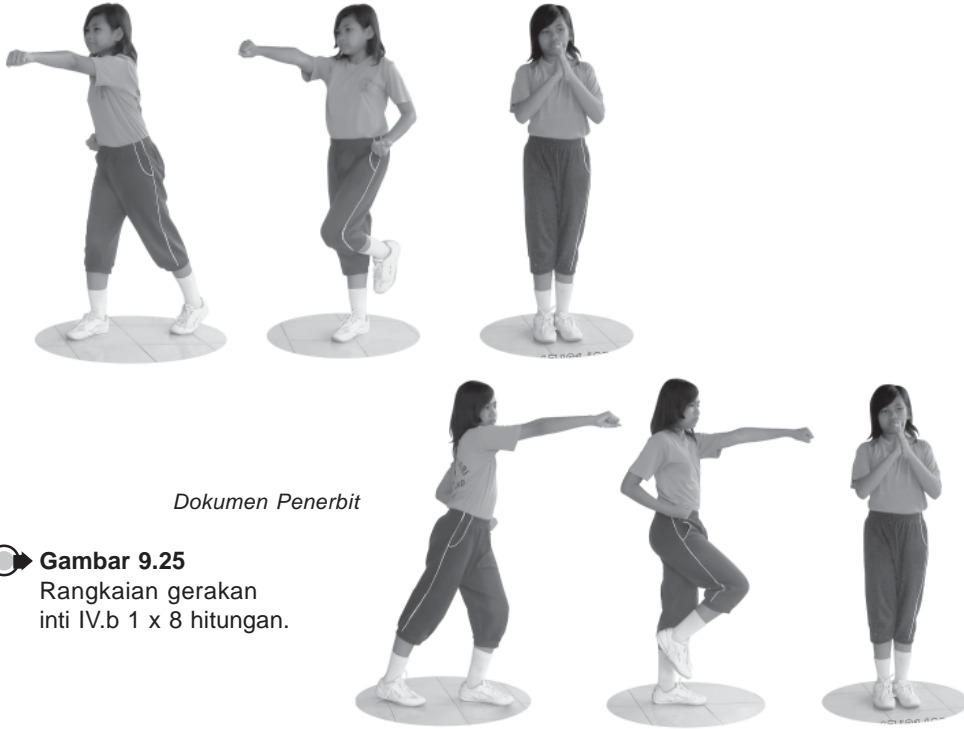
Dokumen Penerbit

Gambar 9.24 Rangkaian gerakan inti IV.a 1 x 8 hitungan.

2) IV.b : 1 x 8 hitungan

- Hitungan 1 - 4
  Langkahkan kaki kanan ke samping depan, angkat kaki setinggi paha kaki hingga tumit setinggi lutut, dorongkan kedua kepalan tangan bergantian ke

depan setinggi bahu pada hitungan keempat, kaki rapat kembali diikuti tepukan tangan dua kali.

- Hitungan 5 - 8
  Lakukan gerakan seperti pada hitungan 1 - 4 ke arah kiri.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.25
Rangkaian gerakan inti IV.b 1 x 8 hitungan.

- Lakukan gerakan sebanyak 4 set.

f. Gerakan Peralihan (2 x 8 Hitungan)

Inti Lima (2 x 8 hitungan)

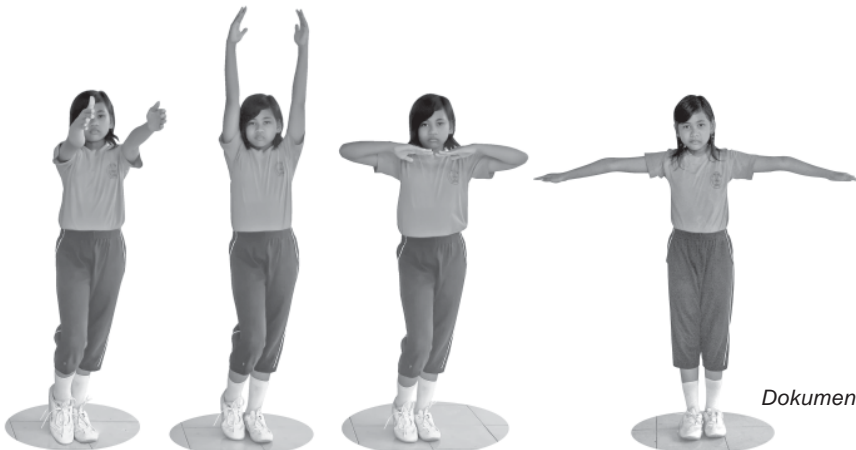
1) V.a : 1 x 8 hitungan

- Hitungan 1 - 2
  Melangkah serong kanan depan tiga langkah mulai kaki kanan, hitungan kedua kaki rapat dan tangan kanan lurus ke atas kepalan tangan menghadap ke depan, tangan kiri direnggang disertai teriak “hap”.
- Hitungan 3 - 4
  Melangkah mundur mulai kaki kiri ke tempat semula, ayunkan tangan dan mengepal menghadap ke depan.
- Hitungan 5 - 8
  Lakukan gerakan yang sama mulai kaki kiri ke arah serong kiri depan.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.26 Rangkaian gerakan inti V.a 1 x 8 hitungan.

2) V.b : 1 x 8 hitungan

- Hitungan 1 - 2
  Berjalan ke depan 4 langkah, ayunkan kedua lengan lurus dari samping badan ke atas melalui depan, jari-jari rapat, telapak tangan menghadap ke dalam.
- Hitungan 3 - 4
  Jalan di tempat, tumpukkan lengan bawah menyiku di depan dada dilanjutkan rentangkan tangan ke samping, kembali lurus ke bawah.
- Hitungan 5 - 6
  Berjalan ke belakang 4 langkah, ayunkan lengan melalui samping hingga lurus ke atas, telapak tangan menghadap ke dalam.
- Hitungan 7 - 8
  Jalan di tempat, tumpukkan lengan bawah menyiku di depan dada, dilanjutkan rentangkan ke samping, kembali lurus ke bawah.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.27 Rangkaian gerakan inti V.b 1 x 8 hitungan.

g. Gerakan Peralihan (2 x 8 Hitungan)

Dilanjutkan dengan melakukan gerakan inti satu sampai inti lima masing-masing gerakan dilakukan sebanyak 2 set diakhiri dengan gerakan peralihan (2 x 8 hitungan).

3. Gerakan Pendinginan

a. Gerakan 1 (2 x 8 Hitungan)

♦ Hitungan 1 x 8 pertama

- Hitungan 1 - 4
  Langkahkan kaki ke depan dua kali, ayunkan lengan kanan dan kiri memutar penuh ke samping.
- Hitungan 5 - 8
  Langkahkan kaki ke belakang 2 kali, ayunkan kedua tangan dari bawah ke atas melalui depan dan turun melalui samping kembali ke sisi badan.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.28 Rangkaian gerakan pendinginan gerakan 1 1 x 8 pertama.

♦ Hitungan 1 x 8 kedua

- Ulangi gerakan yang sama seperti pada hitungan 1 x 8 pertama.

b. Gerakan 2 (2 x 8 Hitungan)

♦ Hitungan 1 x 3 pertama

- Hitungan 1 - 4
  Lakukan langkah tunggal, ayunkan lengan kanan dan kiri bergantian lurus ke atas melalui samping.

- Hitungan 5 - 8
  Lakukan langkah tunggal, ayunkan kedua lengan dari bawah, lurus ke samping setinggi bahu, dan lurus ke atas kembali ke samping dan bawah.

♦ Hitungan 1 x 8 kedua

- Lakukan gerakan seperti pada hitungan 1 x 8 pertama.

Peregangan

c. Gerakan 3 (6 x 8 Hitungan)

♦ Hitungan 1 x 8 pertama

- Hitungan 1 - 8
  Buka kaki selebar bahu, ayunkan lutut ke kanan dan kiri, ayunkan kedua tangan lurus dari bawah, lurus ke samping, silangkan pada pergelangan tangan di atas kepala, kembali ke samping dan ke bawah jari-jari rapat.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.29 Rangkaian gerakan pendinginan gerakan 3 1 x 8 pertama.

♦ Hitungan 1 x 8 kedua

- Hitungan 1 - 4
  Kaki kanan ditekuk, kaki lurus, condongkan badan ke kanan tangan kiri lurus diagonal ke kanan, tangan kiri di atas paha.

- Hitungan 5 - 8
  Sikap kaki dan badan sama, turunkan tangan serong kanan setinggi bahu.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.30
Rangkaian gerakan pendinginan gerakan 3 1 x 8 kedua.

- Hitungan 1 x 8 ketiga

- Hitungan 1 - 4
  Ayunkan kaki kemudian kembali sikap semula, ayunkan tangan ke samping kiri setinggi kepala melalui bawah, pandangan ke arah ujung kiri kaki.
- Hitungan 5 - 8
  Pindahkan berat badan ke tengah, kedua kaki ditekuk, badan condong ke depan, telapak tangan diletakkan di atas paha, jari mengarah ke dalam, pandangan ke bawah depan.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.31
Rangkaian gerakan pendinginan gerakan 3 1 x 8 ketiga.

- Hitungan 3 x 8 berikutnya

- Lakukan gerakan seperti 3 x 8 hitungan di atas, pada sisi sebelah kiri.

d. Gerakan 4 (4 x 8 Hitungan)

♦ Hitungan 1 x 8 pertama

- Hitungan 1 - 4
  Tarik kaki kanan ke belakang lurus kaki kiri ditekuk, posisi telapak kaki sejajar, dorongkan tangan kanan ke depan setinggi bahu, telapak tangan menghadap ke depan, kepalan tangan kiri di pinggang.
- Hitungan 5 - 8
  Sambil memutar telapak kaki kanan ke arah samping kanan belakang, pindahkan berat badan ke belakang, kaki kiri lurus ujung kaki menghadap ke atas, telapak tangan ditumpuk tangan kanan di atas badan condong arah pandangan ke bawah.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.32
Rangkaian gerakan pendinginan gerakan 3 1 x 8 kedua.

♦ Hitungan 1 x 8 kedua

- Hitungan 1 - 4
  Rapatkan kaki kanan ke depan, kedua kaki ditekuk, bungkukkan badan. Kedua tangan disilangkan pada pergelangan tangan, posisi tangan kanan di depan, pandangan ke bawah.
- Hitungan 5 - 8
  Luruskan kaki badan tegak, pandangan ke depan, ayunkan tangan di atas kepala pada hitungan lima dan enam, kemudian lurus lengan ke samping melalui belakang kepala, telapak tangan menghadap keluar.

Dokumen Penerbit

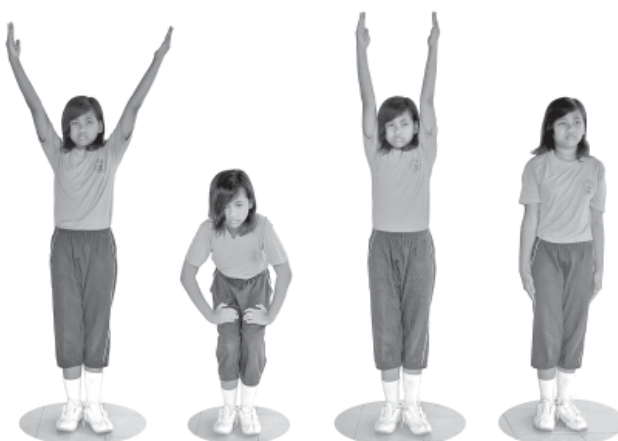
Gambar 9.33 Rangkaian gerakan pendinginan gerakan 4 1 x 8 kedua.

♦ Hitungan 2 x 8 berikutnya

- Lakukan gerakan pada sisi sebelah kiri. Ambil napas.

e. Gerakan 5 (2 x 8 Hitungan)

♦ Hitungan 1 x 8 pertama

- Hitungan 1 - 4
  Ayunkan kedua lengan dari samping ke atas membentuk huruf V, turunkan melalui depan, kemudian telapak tangan di atas paha, jari menghadap ke dalam, tekuk kedua lutut, pandangan ke bawah.
- Hitungan 5 - 8
  Luruskan kedua kaki, ayunkan kedua lengan hingga lurus ke atas melalui samping, pandangan lurus ke depan, turunkan kembali melalui samping hingga lurus ke bawah.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.34 Rangkaian gerakan pendinginan gerakan 3 1 x 8 pertama.

- Hitungan 1 x 8 kedua
- Ulangi gerakan seperti pada hitungan 1 x 8 kelima.

Sikap Doa

Berdiri tegak, tangan lurus ke bawah di samping badan jangan rapat, kedua tumit kaki rapat, pandangan lurus ke depan.

- Hitungan 1 - 2
  Ayunkan tangan di samping badan hingga lurus ke atas, telapak tangan menghadap ke dalam.
- Hitungan 3 - 4
  Rapatkan kedua telapan tangan sambil turun hingga di depan dada.
- Hitungan 5 - 6
  Tundukkan kepala dengan sikap berdoa.
- Hitungan 7 - 8
  Tegakkan kepala dan turunkan tangan di samping badan.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.35 Rangkaian gerakan pendinginan gerakan 3 1 x 8 kedua.

B. Mengkombinasikan Gerak Ritmik Sederhana

Gerakan senam yang dilakukan bersama temanmu tentu sangat menyenangkan. Senam akan semakin indah jika gerakannya dikombinasikan dengan berbagai gerakan. Berikut gerakan yang dapat dikombinasikan dalam senam.

1. Langkah Jalan

Gerakan langkah jalan dalam senam sebagai berikut.

a. Langkahkan kaki seperti biasa. Ujung kaki diluruskan (meruncing) dengan kaki sedikit diputar ke luar.
b. Badan tetap tegak. Pandangan lurus ke depan.
c. Berlatihlah dengan berpedoman pada garis lurus yang ada.
d. Lakukan gerakan ini ke arah lainnya.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.36
Langkah jalan dengan meluruskan ujung kaki.

2. Langkah Lari

Gerakan langkah lari dalam senam sebagai berikut.

a. Lakukan dengan langkah jalan. Gerakan ini lebih cepat daripada saat kedua kaki berada di udara sejenak.
b. Lakukan dengan langkah lebar dan lutut dibengkokkan ke belakang. Langkah ini koordinasikan dengan gerakan lengan.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.37 Saat lari, kedua kaki melayang di udara.

3. *Skipping*

Skipping dilakukan dengan cara kaki digerakkan bergantian yang dilakukan secara cepat. Irama geraknya tidak mendatar tetapi turun naik. Gerakan ini bernilai setengah atau sepertiga dari waktu yang dibutuhkan oleh gerak pertama.

Dokumen Penerbit

Gambar 9.38 Gerakan kaki turun naik secara cepat.

Ayo Berlatih

Bentuklah kelompok yang terdiri dari 6 anak! Setiap kelompok membuat gerak senam, baik itu gerakan di tempat atau berpindah. Demonstrasikan hasil ciptaan kelompokmu dengan diiringi irama! Lakukanlah dengan saksama! Mintalah kepada bapak/ibu guru untuk menilai!

Rangkuman

1. Contoh gerak ritmik terstruktur adalah Senam Kesegaran Jasmani.
2. Senam Kesegaran Jasmani terdiri dari gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan.
3. Gerakan pemanasan, terdiri atas:
   a) Sikap awal
   b) Gerakan 1 (6x8 hitungan)
   c) Gerakan 2 (8x8 hitungan)
   d) Gerakan 3 (10x8 hitungan)
   e) Gerakan 4 (2x8 hitungan)
   f) Gerakan 5 (6x8 hitungan)
   g) Gerakan 6 (4x8 hitungan)
4. Gerakan inti, terdiri atas:
   a) tahap pertama: setiap melakukan gerakan inti diawali dan diakhiri dengan gerakan peralihan.

b) tahap kedua: melakukan seluruh gerakan dari inti 1-5 setelah melakukan gerakan inti 5 diakhiri dengan gerakan peralihan.

5. Gerakan pendinginan, terdiri atas:
   a) gerakan 1 (2x8 hitungan)
   b) gerakan 2 (2x8 hitungan)
   c) gerakan 3 (6x8 hitungan)
   d) gerakan 4 (4x8 hitungan)
   e) gerakan 5 (2x8 hitungan)
   f) sikap doa

Uji Kompetensi

I. Pilihan Ganda

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. SKJ termasuk jenis senam ....
   a. ketangkasan
   b. irama
   c. lantai
   d. buyung
2. SKJ biasanya dilakukan secara ....
   a. bersama-sama
   b. sendiri
   c. berdua
   d. terputus-putus
3. Latihan senam kesegaran jasmani terdiri dari ....
   a. satu tahap
   b. dua tahap
   c. tiga tahap
   d. empat tahap
4. Tujuan melakukan SKJ adalah ....
   a. untuk kekompakkan
   b. untuk prestasi
   c. untuk hiburan
   d. untuk kebugaran jasmani
5. Pelaksanaan SKJ sebaiknya dilakukan secara ....
   a. tidak teratur
   b. sekali saja
   c. rutin
   d. kadang-kadang
6. Pelaksanaan senam kesegaran jasmani diiringi oleh ....
   a. teriakan
   b. musik
   c. tepuk tangan
   d. hitungan

7. Latihan tahap II pada pelaksanaan SKJ adalah ....
   a. latihan pemanasan
   b. latihan inti
   c. latihan pendinginan
   d. latihan pelemasan
8. Pada tahap pemanasan SKJ ada ....
   a. 2 latihan
   b. 3 latihan
   c. 4 latihan
   d. 5 latihan
9. Pelaksanaan SKJ sebaiknya dilakukan pada ....
   a. pagi hari
   b. siang hari
   c. sore hari
   d. malam hari
10. Gerakan *skipping* mempunyai nilai ... dari waktu yang dibutuhkan oleh gerak pertama.
    a. satu
    b. setengah
    c. seperempat
    d. seperlima

II. Isian

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

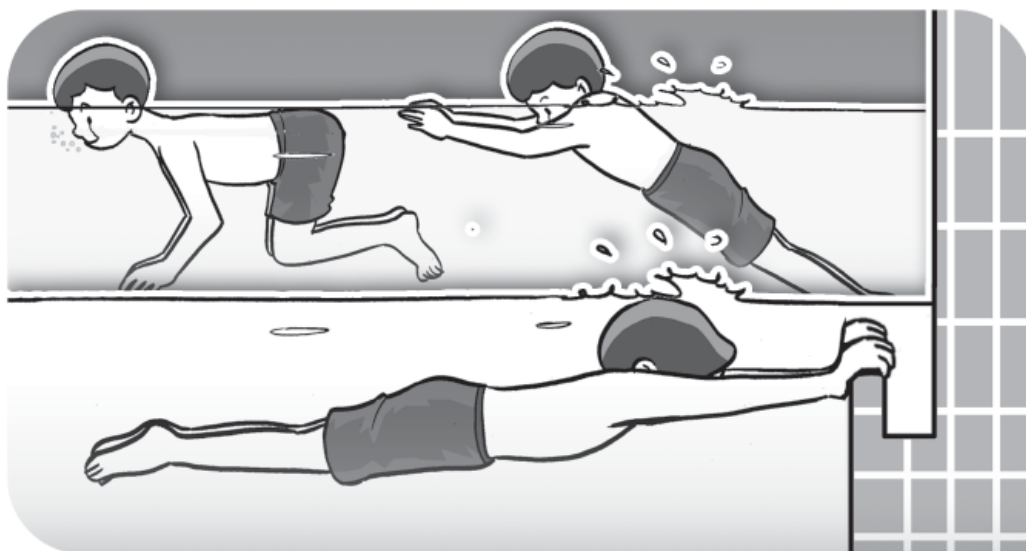
1. Sikap awal senam SKJ adalah ....
2. Salah satu tujuan gerakan pemanasan adalah ....
3. Pada latihan inti ada ... kelompok gerakan.
4. Hitungan gerakan peralihan adalah ....
5. Pada waktu langkah jalan, posisi badan adalah ....

III. Uraian

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Sebutkan manfaat dari melakukan SKJ secara rutin!
2. Sebutkan tahapan pelaksanaan SKJ secara urut!
3. Jelaskan manfaat dari pemanasan sebelum berolahraga!
4. Bagaimana gerakan/latihan pertama pada pemanasan?
5. Mengapa SKJ termasuk senam irama?

RENANG GAYA DADA

Setelah mempelajari materi ini, kamu akan dapat melakukan gerakan meluncur, melakukan gerakan kaki tangan, renang gaya dada, dan dasar keselamatan di air.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 10.1 Gerak dasar dalam renang gaya dada.

Pernahkah kamu memperhatikan saat katak berenang? Bagaimana gerakan kaki katak saat berenang? Kamu pun mampu berenang menirukan seperti katak, baik gerakan kaki maupun cara bernapasnya. Salah satu gerakan dalam renang adalah gaya dada. Dapatkah kamu melakukannya? Materi berikut akan membahas gerak dasar dalam renang gaya dada.

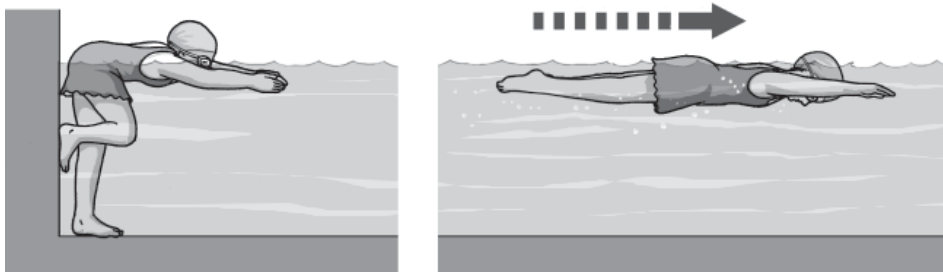
A. Gerakan Dasar Renang Gaya Dada

- Renang gaya dada
- Keselamatan di air

Gerakan renang gaya dada adalah renang yang paling unik karena dalam pelaksanaannya kepala hampir selalu kelihatan semuanya. Karena itu, perenang dapat melihat ke mana arah bergerak. Untuk dapat berenang gaya dada perlu dipelajari gerakan tangan, kaki, dan pernapasan.

1. Meluncur

Meluncur diartikan bergerak cepat masuk ke dalam air. Bentuk latihan meluncur sebagai berikut.

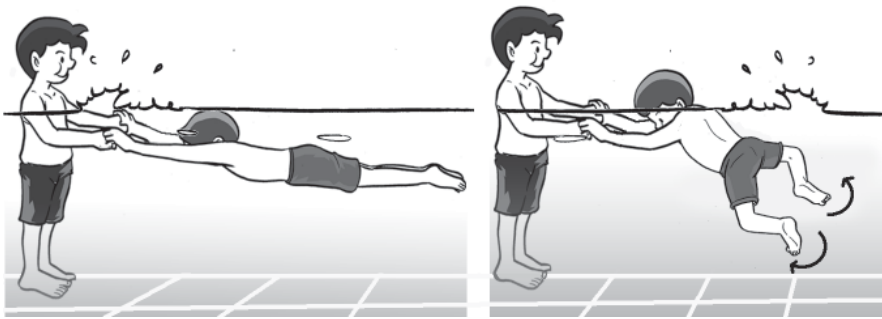
a. Posisi awal berdiri di tepi kolam salah satu kaki menempel dinding kolam. Pandangan ke arah depan.
b. Bungkukkan badan kedua lengan lurus ke depan di atas kepala.
c. Lakukan gerakan meluncur dengan tolakan kedua kaki menempel dinding kolam untuk awalan menolak ke depan dengan harapan gerakan meluncur cepat.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 10.2 Posisi awal dan posisi saat meluncur.

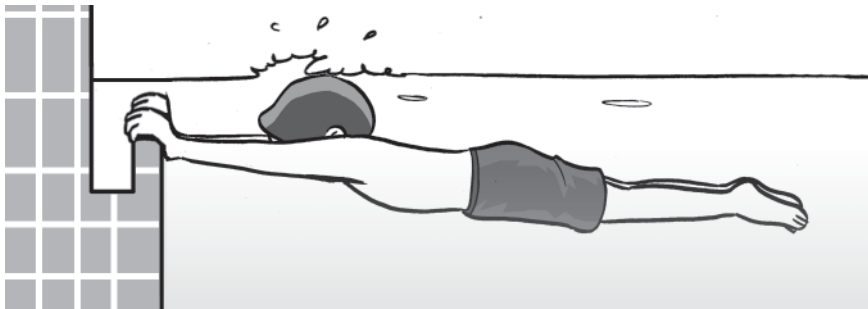
2. Gerakan Kaki

Gerakan kaki diartikan perbuatan menggerakkan kaki secara bersamaan. Dimulai dari kedua kaki lurus ke belakang. Tekuk lutut sehingga tumit kaki terangkat dan mendekat ke arah pantat. Jari-jari kaki diputar ke samping lalu menendang/mencambuk ke belakang dan kembali pada posisi lurus.

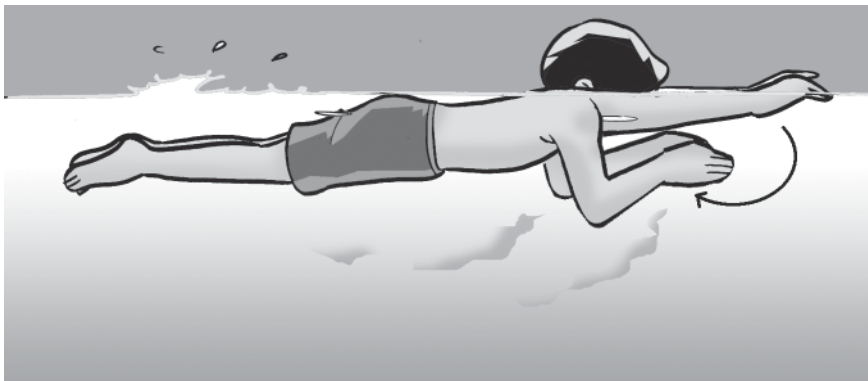
♦ **Bentuk-bentuk latihan gerakan kaki**

a. Badan telungkup, tungkai lurus ke belakang, kedua tangan memegang tangan teman yang berada di depan sebagai pasangannya.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 10.3 Latihan gerakan kaki dengan memegang tangan teman.

b. Badan telungkup, kedua tangan memegang dinding kolam, posisi badan lurus dengan permukaan air. Latihan ini bertujuan untuk menggerakkan kaki.

Ilustrasi Penerbit

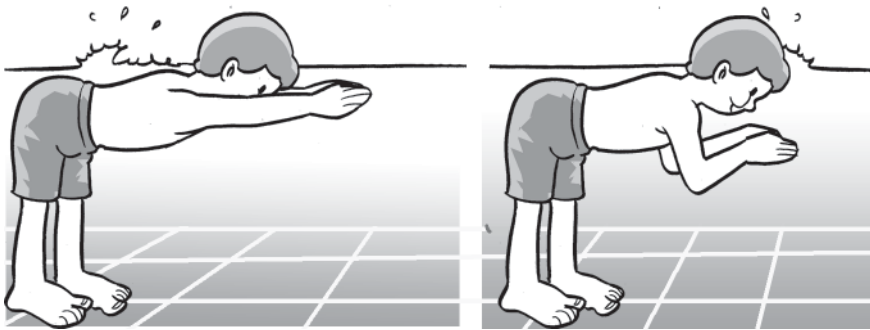
Gambar 10.4 Latihan gerakan kaki dengan tangan memegang dinding kolam.

3. Gerakan Tangan

Ilustrasi Penerbit

Gambar 10.5 Gerakan tangan dalam renang gaya dada.

Gerakan kedua tangan dilakukan secara bergantian. Dimulai dari kedua tangan lurus ke depan. Dengan jari rapat, tarik kedua tangan ke samping arah bawah belakang, hingga tangan bergerak di sisi luar siku-siku. Kedua siku ditekuk ke dalam hingga kedua telapak berada di depan dagu. Kedua tangan lurus ke depan secara bersama-sama.

♦ **Bentuk-bentuk latihan gerakan tangan**

a. Berdiri di kolam, badan dibungkukkan, wajah menghadap dasar kolam. Kedua tangan lurus ke depan dilanjutkan gerakan tarikan tangan, tekuk siku. Tangan kembali lurus ke depan.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 10.6 Latihan gerakan tangan dengan posisi badan berdiri.

b. Badan telungkup di kolam, paha menjepit pelampung. Kedua tangan lurus ke depan dan lakukan gerakan tangan renang gaya dada secara berurutan.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 10.7 Latihan gerakan tangan dengan badan mengapung.

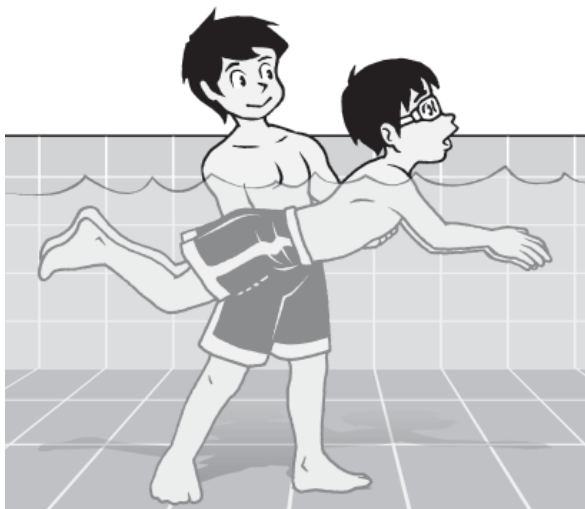
4. Pernapasan

Pernapasan diartikan proses menghirup udara (O_2) dan mengeluarkan udara (CO_2). Gerakan pengambilan napas dilakukan saat melakukan gerakan tarikan tangan ke belakang. Kepala diangkat ke atas permukaan air, kemudian mengambil napas melalui mulut atau hidung. Setelah itu kepala dimasukkan ke air sambil mengeluarkan napas melalui mulut.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 10.8 Latihan pernapasan.

5. Kombinasi Gerakan Kaki dan Tangan

Siswa saling berpasangan dengan teman yang seimbang. Selanjutnya, lakukan latihan kombinasi kaki dan tangan.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 10.9 Kombinasi gerakan kaki dan tangan.

Teman berdiri menahan pasangannya, dengan posisi telungkup di air. Anak melakukan gerakan tangan dan kaki renang gaya dada sesuai dengan cara yang benar. Teman yang bertindak sebagai penolong selalu mengikuti arah gerakan teman yang melakukan latihan. Latihan ini dilakukan secara bergantian.

Ayo Berlatih

Anak melakukan latihan gerakan renang gaya dada yang meliputi gerakan tangan, gerakan kaki, dan cara bernapas. Lakukan gerakan ini di kolam yang kedalamannya ±1,25 m! Cermati gerakan temanmu dan catatlah benar atau salah gerakan tersebut!

No.	Jenis Latihan	Benar/Salah	Saran
1.	Gerakan tangan		
2.	Gerakan kaki		
3.	Cara bernapas		

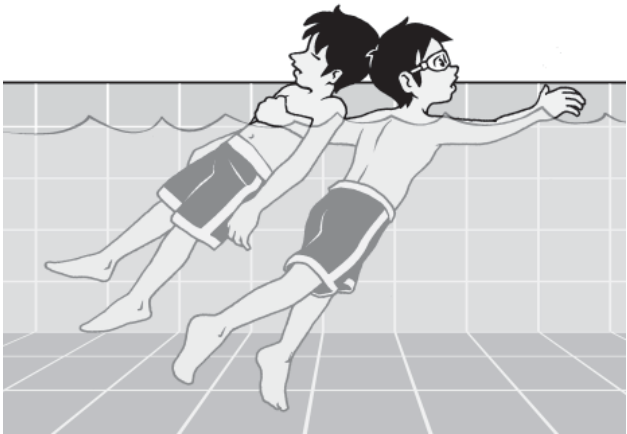
B. Berenang Gaya Dada

Berenang gaya dada diartikan menggerakkan badan agar mengapung di air dengan menggunakan kaki dan tangan. Koordinasi gerakan kaki, tangan, dan cara pernapasan dilakukan dengan cukup baik. Bagaimana dengan kamu? Cobalah kamu melakukan latihan renang gaya dada. Berdirilah di tepi kolam menghadap kolam. Ambil sikap melakukan gerakan renang gaya dada yang dimulai dari meluncur. Lakukan renang gaya dada dengan menempuh jarak selebar kolam renang dan cari kedalaman yang cukup. Renang gaya dada perlu memperhatikan koordinasi antara gerak pukulan kaki dan tarikan tangan. Pernapasan dilakukan secara berurutan dan kompak.

C. Dasar-Dasar Keselamatan di Air

Keselamatan di air adalah pokok-pokok perbuatan menyelamatkan diri sendiri atau orang lain. Kolam renang yang digunakan anak harus terjaga kebersihannya agar tidak licin. Demikian juga dengan perilaku pemakai harus selalu memperhatikan keselamatan diri sendiri dan orang lain.

Berikut beberapa hal yang perlu disampaikan oleh guru atau pembimbing kepada anak didiknya untuk dilaksanakan dengan baik.

1. Sesuaikan suhu tubuh kamu dengan lingkungan air dengan cara membasahi terlebih dahulu badan kamu.
2. Bergantilah pakaian dengan tertib.
3. Hindari lari di pinggir kolam karena biasanya pinggir kolam basah dan licin.
4. Bila belum mampu berenang, jangan bermain-main di kolam yang dalamnya melebihi tinggi badan kamu.
5. Menunjukkan kolam mana yang harus digunakan untuk belajar anak.
6. Jangan bermain dorong-dorongan di pinggir kolam.
7. Menyediakan alat penyelamatan (pelampung, tambang).
8. Menolong teman yang mau tenggelam dari arah belakang.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 10.10 Menolong teman di air.

Ayo Berlatih

Buatlah laporan atau catatan mulai awal sampai akhir dari pelaksanaan kegiatan renang secara berurutan bersama kelompokmu!

No.	Jenis Gerakan	Uraian Gerakan

Rangkuman

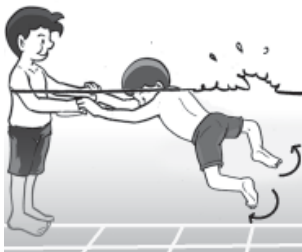
1. Meluncur diartikan bergerak cepat masuk ke dalam air.
2. Gerakan kaki diartikan perbuatan menggerakkan kaki secara bergantian.
3. Gerakan tangan diartikan perbuatan menggerakkan tangan secara bergantian.
4. Pernapasan diartikan proses menghirup udara (O_2) dan mengeluarkan udara (CO_2).
5. Keselamatan diartikan pokok-pokok perbuatan menyelamatkan diri sendiri atau orang lain.

Uji Kompetensi

I. Pilihan Ganda

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Posisi badan saat melakukan renang gaya dada adalah ....
   a. jongkok
   b. telentang
   c. telungkup
   d. miring
2. Gerakan kaki sebelum mencambuk ke belakang adalah ....
   a. menekuk paha
   b. menekuk pergelangan
   c. menekuk jari
   d. menekuk lutut
3. Perlombaan renang dilaksanakan di ....
   a. kolam renang
   b. waduk
   c. sungai
   d. rawa-rawa
4. Gerakan hewan saat berenang menyerupai gerakan gaya dada adalah ....
   a. udang
   b. buaya
   c. katak
   d. lele

5. Gerakan tarikan tangan renang gaya dada ke arah ....
   a. depan
   b. bawah
   c. belakang luar
   d. atas
6. Arah tendangan telapak kaki gerakan renang gaya dada adalah ....
   a. ke depan
   b. ke atas
   c. ke samping
   d. ke belakang
7. Pada renang gaya dada membuang napas dilakukan di ....
   a. dalam air
   b. sebelah kiri badan
   c. luar air
   d. sebelah kanan badan
8. Posisi kepala saat melakukan renang gaya dada berada di ....
   a. dalam air
   b. dasar kolam
   c. di atas air
   d. di atas kolam
9.

   Seorang anak sedang melakukan latihan gerakan ....
   a. tangan
   b. kaki
   c. kepala
   d. menyelam
10. Pelaksanaan renang gaya bebas supaya mendapatkan hasil yang memuaskan maka perlu ... gerakan.
    a. mencemaskan
    b. koordinasi
    c. latihan
    d. menyelesaikan

II. Isian

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Renang gaya dada disebut juga dengan ....
2. Gerakan kaki gaya dada, posisi lutut pada gerak tarikan adalah ....

3. Membuang napas pada renang gaya dada dilakukan di ....
4. Pada saat mengambil napas, posisi kepala ....
5. Renang gaya dada dilaksanakan dengan posisi badan ....

III. Uraian

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Sebutkan urutan pelaksanaan gerakan kaki renang gaya dada!
2. Bagaimana cara melakukan gerakan tangan pada renang gaya dada?
3. Bagaimana posisi badan saat melakukan renang gaya dada?
4. Berilah contoh bentuk latihan tangan renang gaya dada!
5. Bagaimana cara mengambil udara pada renang gaya dada?

BAB XI

PENJELAJAHAN DAN PERKEMAHAN

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi ini, kamu akan dapat mempraktikkan penjelajahan di perkampungan pertanian, perkampungan nelayan, dan dapat mendirikan tenda bersama teman dengan memperhatikan keselamatan.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 11.1 Kegiatan penjelajahan.

Penjelajahan bagi pencinta alam sering dilakukan saat liburan sekolah demikian juga dengan perkemahan. Kegiatan ini dapat menambah rasa cinta kamu pada lingkungan dan percaya dengan kekuasaan sang Pencipta. Bagaimana dengan kamu, inginkah mengenal alam lebih dekat?

A. Aktivitas Penjelajahan di Perkampungan

Kata Kunci

- Penjelajahan
- Kemah bersama

Pernahkah kamu melakukan penjelajahan di perkampungan? Sungguh menyenangkan bukan? Apalagi dalam penjelajahan tersebut dilakukan bersama dengan teman-teman. Melalui penjelajahan kita lebih dekat dengan alam. Berdasarkan *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, aktivitas penjelajahan diartikan sebagai perbuatan, proses menjelajahi di perkampungan.

1. Menentukan Jalan yang Aman

Dalam melaksanakan penjelajahan, kita selalu menginginkan supaya berjalan dengan lancar. Agar penjelajahan lancar, maka perlu diadakan survei terlebih dulu tempat yang akan dilalui. Berilah tanda jejak dengan menggunakan batu, kayu, ranting atau goresan pada jalan yang akan dilalui.

Dalam perjalanan supaya tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, maka perlu menghindari jalan yang berbahaya atau dimungkinkan dapat berakibat merugikan diri sendiri atau kelompok. Contohnya melewati pinggiran perbukitan, menyeberangi sungai, dan berjalan di jalan raya. Penjelajahan akan lebih menyenangkan jika kamu lakukan di perkampungan pertanian atau perkampungan nelayan yang cenderung lebih aman.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 11.2 Berjalan-jalan di perkampungan nelayan.

2. Memecahkan Masalah dalam Perjalanan

Semua manusia tentu mempunyai masalah dalam hidupnya. Mereka pasti selalu mencari jalan keluar untuk penyelesaiannya. Selama perjalanan dalam penjelajahan, kamu pasti juga akan menemukan masalah, misalnya kelelahan, cedera atau kejenuhan.

Dalam penjelajahan supaya tetap terlaksana dengan lancar, kamu harus dapat mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan saat penjelajahan. Berikut beberapa hal yang dapat dipergunakan untuk mengatasi masalah dalam perjalanan, baik masalah pribadi atau kelompok.

a. Beristirahat di tempat yang teduh.
b. Lakukan perjalanan sambil bernyanyi.
c. Memberi makanan dan minuman.
d. Memberi semangat atau dorongan.
e. Membawa perlengkapan P3K.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 11.3 Beristirahatlah saat merasa lelah.

3. Mematuhi Instruksi dan Prosedur

Penjelajahan yang diikuti banyak peserta akan terasa lebih menyenangkan. Masing-masing peserta memiliki sifat dan tingkah laku yang berbeda-beda, sehingga dibutuhkan koordinasi yang baik. Kegiatan penjelajahan yang tertib memerlukan seorang pembimbing yang berpengalaman dalam hal penjelajahan.

Setiap peserta perlu mematuhi instruksi dari pembimbing dan melaksanakan dengan penuh tanggung jawab. Ada beberapa hal yang perlu dilaksanakan selama perjalanan antara lain berikut.

a. Melakukan perjalanan sesuai dengan petunjuk.
b. Menjaga kesopanan selama perjalanan.
c. Membawa peralatan dan perlengkapan sarana penunjang perjalanan.
d. Tidak merusak lingkungan.
e. Menjaga keselamatan diri dan orang lain.

4. Menjaga Kebersihan Lingkungan

Pepatah mengatakan, “bersih itu sehat, bersih itu indah”. Oleh karena itu, kita perlu menjaga kebersihan. Salah satunya tidak membuang sampah di sembarang tempat. Apabila kamu membawa bekal makanan dan minuman saat menjelajah, buanglah pembungkusnya di tempat sampah.

Selalu membuang sampah pada tempatnya membuat kebersihan lingkungan tetap terjaga. Jika kamu menemukan sampah di jalanan, masukkan ke dalam tas sampah yang sudah kamu siapkan untuk dibuang ke tempat sampah.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 11.4 Seorang anak sedang mengambil sampah di tengah jalan.

5. Kepedulian terhadap Keselamatan Diri dan Orang Lain

Kecelakaan dapat dialami setiap orang, kapan, dan di mana pun. Kegiatan penjelajahan yang kamu lakukan di perkampungan atau di persawahan dapat saja terjadi kecelakaan. Hal ini tentu tidak kamu inginkan, bukan?

Terjadinya kecelakaan dapat dihindari dengan memperhatikan keselamatan diri sendiri dan orang lain. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memperhatikan hal-hal berikut.

a. Melaksanakan peraturan.

b. Menjaga ketertiban dalam perjalanan penjelajahan.
c. Tidak melakukan hal-hal yang membahayakan diri sendiri atau orang lain.
d. Tanggap mengatasi apabila ada masalah.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 11.5 Anak menyeberang jembatan di atas sungai ditolong temannya.

Ayo Berlatih

Lakukan perjalanan penjelajahan di sekitar perkampungan sekolahmu! Tunjuklah salah satu teman sebagai pemimpin regu! Catat hal-hal penting dan hambatan-hambatan yang kamu temukan saat perjalanan! Mintalah bapak atau ibu guru untuk menentukan jalan yang harus dilalui!

B. Kemah Bersama

Kemah bersama diartikan mendirikan tempat tinggal darurat untuk suatu kegiatan. Pernahkan kamu mengikuti kegiatan ekstra Pramuka di sekolahmu? Kegiatan Pramuka bermanfaat bagi kamu karena memberi pengetahuan dan keterampilan dalam kehidupan sehari-hari. Bagaimana cara berkemah dengan baik?

1. Merencanakan Kegiatan Berkemah

Budi, Liya, Yeni, dan siswa kelas VI yang lain saat liburan semester akan melak-sanakan kegiatan perkemahan. Kegiatan ini tentu menyenangkan karena berkemah selalu dinanti oleh setiap siswa. Agar perkemahan dapat terlaksana

sesuai dengan harapan, maka perlu direncanakan dengan sebaik-baiknya. Berikut hal-hal yang perlu direncanakan sebelum berkemah.

a. Waktu yang akan dipergunakan (lamanya berkemah, kapan berangkat, kapan kembali).
b. Tempat untuk perkemahan.
c. Biaya perkemahan.
d. Jumlah peserta.
e. Pimpinan perkemahan, panitia penyelenggara, dan pembagian tugas.
f. Peralatan yang diperlukan dan dibawa.
g. Perizinan (orang tua, tempat berkemah, keamanan).

Info Sehat

Pada saat perkemahan berlangsung kebersihan dan kesehatan harus selalu dijaga.

2. Mempersiapkan Peralatan/Perlengkapan Berkemah

Setiap kamu akan melakukan suatu kegiatan maka harus mempersiapkan segala sesuatunya. Termasuk juga saat kamu akan berkemah juga harus mempersiapkan peralatan/perlengkapan. Persiapan yang baik menjelang keberangkatan berkemah merupakan bagian penting dari suksesnya perkemahan. Kesehatan para peserta yang ikut harus benar-benar diperhatikan. Di samping itu perlu juga mempersiapkan peralatan/perlengkapan berkemah sebagai berikut.

a. Perlengkapan pribadi/perorangan (perlengkapan yang dibawa sendiri-sendiri).
b. Perlengkapan regu/kelompok (perlengkapan yang dipakai kelompok, contoh tenda dan perlengkapannya).

3. Lokasi Berkemah

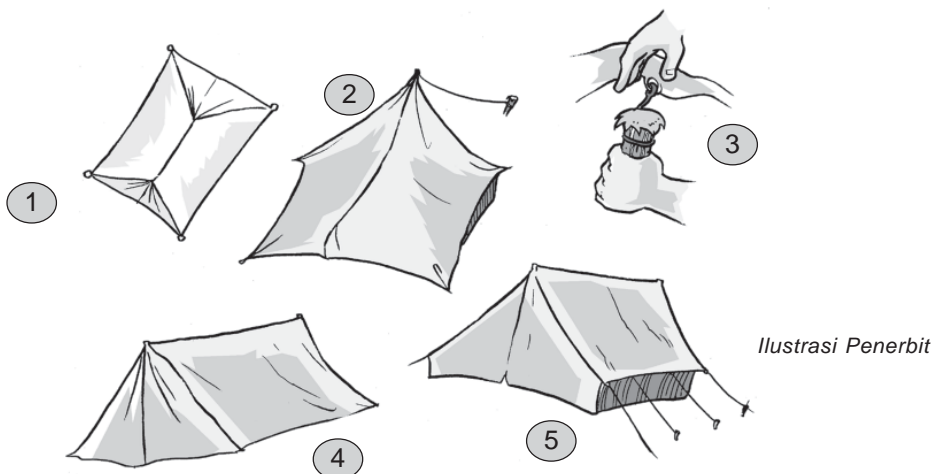
Untuk mendirikan perkemahan yang aman dan nyaman, sebaiknya kamu melakukan peninjauan secara langsung terlebih dahulu terhadap lokasi yang akan digunakan untuk berkemah. Pada waktu peninjauan mintalah kepada guru atau pembimbing untuk mendampingi dalam menentukan lokasi berkemah. Untuk menentukan lokasi ada beberapa hal yang harus diperhatikan.

a. Tempat berkemah dekat dengan sumber air.
b. Tempat aman dari gangguan binatang buas.
c. Tempat aman dari gangguan orang jahat.
d. Tempat aman dari gangguan alam (banjir, tanah longsor).
e. Tempat dekat dengan pasar/tempat belanja.
f. Tempatnya luas.

4. Mendirikan Tenda

Tenda adalah tempat untuk perlindungan sementara dari adanya hujan dan panas. Ketenangan dan keamanan di dalam tenda dapat diperoleh, jika dalam mendirikan tenda perlu memperhatikan cara-cara bagaimana mendirikan tenda yang baik. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut.

a. Letakkan tenda dengan punggungnya di atas!
b. Pasanglah tiang tenda belakang!
c. Pasanglah patok-patok pada pintu tenda dan di tiap sudut!
d. Tegakkan tongkat belakang dan tiang depan, kemudian ikatlah pada patok!
e. Ikatkan pada patok tali-tali sudut tenda itu, kemudian tali tengah dan akhirnya tali-tali dinding! Hati-hatilah pada waktu memasukkan paku tiang pada lubang tenda.

Pendirian tenda supaya dapat terlaksana dengan lancar maka perlu adanya kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin antaranggota dalam satu regu. Dengan demikian tenda dapat segera didirikan dengan cepat dan tepat waktu. Selain itu, juga harus mempertimbangkan keselamatan diri sendiri dan keselamatan beregu.

Gambar 11.6 Langkah-langkah mendirikan tenda.

5. Membuat Api Unggun

Dalam acara perkemahan, api unggun merupakan kegiatan yang menarik bagi peserta. Dalam acara api unggun anak akan menampilkan keberanian yang dimiliki sehingga dalam kegiatan ini kepercayaan diri akan terbentuk.

Berikut syarat-syarat tempat yang dapat digunakan untuk pelaksanaan api unggun.

1. Lingkungan atau lapangan yang cukup luas.
2. Tanahnya kering dan permukaan rata.
3. Suasana sekitar lapangan tenang.
4. Terlindung dari angin kencang.
5. Tidak hujan.

Ilustrasi Penerbit

Gambar 11.7 Membuat api unggun.

Untuk membuat api unggun, kita harus mempersiapkan terlebih dahulu alat dan bahan yang dipergunakan. Bahan-bahan yang digunakan antara lain kayu bakar yang kering, korek api, dan minyak tanah. Kayu bakar yang sudah kering dikumpulkan, dengan salah satu ujungnya bertemu di tengah, kemudian diberi minyak tanah lalu dibakar.

Ayo Berlatih

Buat kelompok yang terdiri dari 10 anak! Lakukan kegiatan mendirikan sebuah tenda, persiapkan alat dan perlengkapannya bersama kelompokmu! Mintalah kepada guru atau pembina pramuka untuk membimbingmu! Catat alat dan perlengkapan mendirikan tenda serta urutan mendirikan tenda!

Rangkuman

1. Aktivitas penjelajahan diartikan perbuatan proses menjelajahi diperkampungan.
2. Penjelajahan supaya berjalan lancar, maka perlu diberi tanda jejak.
3. Kemah bersama diartikan mendirikan tempat tinggal darurat untuk suatu kegiatan.
4. Penjelajahan dapat dilakukan di perkampungan pertanian, nelayan, dan tempat lain yang aman.

Uji Kompetensi

I. Pilihan Ganda

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Dalam perjalanan penjelajahan, hendaknya dalam kelompok ditentukan seorang ....
   a. pemimpin c. penceramah
   b. anggota d. petugas
2. Penjelajahan yang kamu lakukan akan lebih aman apabila dilaksanakan di ....
   a. pinggir sungai c. perkampungan
   b. tepi laut d. jalan raya
3. Sebelum melakukan penjelajahan sebaiknya melakukan ... terhadap jalan yang akan dilalui terlebih dahulu.
   a. perbaikan c. penebangan
   b. peninjauan d. penanaman
4. Tindakan yang tidak boleh dilakukan saat melakukan perjalanan penjelajahan adalah ....
   a. menjaga kesopanan c. menjaga ketertiban
   b. menjaga keselamatan d. merusak lingkungan
5. Tingkah laku yang mencerminkan sikap kepedulian pada orang lain dan lingkungan adalah ....
   a. membuang sampah di tempat sampah
   b. membuat tanda pada pohon
   c. membuang sampah di sembarang tempat
   d. menaati peraturan
6. Pelaksanaan perkemahan supaya terlaksana dengan baik, maka perlu ....
   a. makan c. uang
   b. direncanakan d. teman
7. Saat berkemah dalam kelompok perlu ditunjuk adanya seorang ....
   a. ketua c. pengurus
   b. anggota d. pembina
8. Sebelum melaksanakan perkemahan anak harus minta izin kepada ....
   a. lurah c. orang tua
   b. ketua RW d. koramil

9. Perlengkapan yang digunakan oleh suatu regu disebut ....
   a. perlengkapan pribadi
   b. perlengkapan kelompok
   c. kebutuhan pribadi
   d. kebutuhan kelompok
10. Tempat yang baik dipergunakan untuk mendirikan tenda adalah ....
   a. dekat dengan sumber air
   b. di tanah miring
   c. tanah mudah longsor
   d. di pasir

II. Isian

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Sebelum berkemah, harus dilakukan ... terhadap lokasi.
2. Bahan utama untuk membuat api unggun adalah ....
3. Tempat untuk berlindung dari panas dan hujan waktu berkemah disebut ....
4. Tempat yang aman untuk melakukan penjelajahan adalah ....
5. Untuk menjaga kebersihan lingkungan, kita harus membuang sampah di ....

III. Uraian

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Bagaimana cara menentukan jalan yang dilalui sebelum dilaksanakan penjelajahan?
2. Sebutkan beberapa cara mengatasi masalah yang mungkin terjadi saat penjelajahan!
3. Jelaskan manfaat dari penjelajahan!
4. Sebutkan syarat-syarat tempat yang dapat digunakan untuk berkemah!
5. Sebutkan manfaat kegiatan berkemah bagi kamu!

BAB XII

PERILAKU HIDUP SEHAT

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi ini, kamu akan dapat menghindari dari perilaku tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari yang berhubungan dengan penggunaan narkoba dan perlakuan pelecehan seksual dari teman.

Dokumen Penerbit

Gambar 12.1 Belajar bersama dapat menghindarkan dari perilaku buruk.

Kamu sebagai calon pemimpin harus mempunyai sikap yang positif terhadap bangsa dan negara ini. Salah satu caranya adalah dengan keimanan. Iman yang kuat akan melindungi dari pengaruh yang negatif. Oleh karena itu, terapkan perilaku hidup sehat sedini mungkin.

A. Menolak Ajakan Perilaku Negatif

Kata Kunci

- Narkoba
- Pelecahan seksual

Kita hidup mulai lahir, anak-anak sampai tua tentunya mengalami perubahan fisik, emosi, seksual, dan sosial. Perubahan-perubahan itu tentunya harus diarahkan ke hal yang positif agar kita tidak terjerumus pada kegiatan-kegiatan negatif (terutama berhubungan dengan narkoba).

Menolak ajakan untuk berperilaku negatif berarti mencegah anjuran berperilaku negatif. Saat semester I kita telah mempelajari Jenis-jenis narkoba dan pengaruh negatif narkoba. Keberadaan narkoba harus diwaspadai karena narkoba sangat berbahaya. Agar kita dapat melakukan perilaku yang positif, terlebih dahulu harus tahu perilaku yang tidak sehat terlebih. Adapun contoh perilaku yang tidak sehat antara lain.

1) kebiasaan merokok,
2) kebiasaan minum minuman keras,
3) perilaku seks bebas,
4) kebiasaan membaca buku-buku porno,
5) melihat gambar-gambar porno,
6) melakukan penganiayaan.

Info Sehat

Mengonsumsi narkoba dapat merusak kesehatan.

B. Menolak Ajakan Menggunakan Narkoba

Sebagai anggota masyarakat tentunya kamu mempunyai teman yang banyak. Mereka mempunyai bermacam-macam perilaku. Ada yang berperilaku baik dan ada juga yang tidak baik. Teman yang berperilaku tidak baik kadang-kadang ada yang membujuk agar kita ikut melakukan hal seperti mereka misalnya memakai narkoba. Mereka akan membujuk kita dengan alasan yang begitu memikat.

Sumber: *www.wordpress.com*

Gambar 12.2 Ganja, salah satu contoh narkoba.

Untuk dapat menghindari dan menolak ajakan teman yang berperilaku tidak sehat, maka perlu adanya penanaman perilaku budaya hidup sehat dalam kehidupan sedini mungkin. Berikut perilaku yang perlu dilakukan.

1) Melaksanakan keyakinan dengan penuh tanggung jawab dan menjadi manusia yang beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa.
2) Memelihara hubungan baik pada sesama teman.
3) Berkata tidak jika diajak berbuat buruk dengan memberi alasan yang tepat.
4) Menghindar dan meninggalkan tempat di mana teman mengajak memakai narkoba.

Dokumen Penerbit

Gambar 12.3 Bermain bersama teman.

C. Menolak Perlakuan Pelecahan Seksual

Pelecehan seksual diartikan perbuatan yang dapat merendahkan martabat seseorang. Kemajuan teknologi sekarang mencakup di semua bidang. Hal ini tentunya akan semakin banyak anak yang berkeinginan untuk lebih tahu. Demikian juga dengan kemajuan teknologi informasi. Kita akan lebih cepat untuk mengetahui keadaan dunia, baik informasi yang positif maupun yang negatif.

Orang tua harus selalu waspada dengan perilaku anaknya. Adanya kewaspadaan dapat menghindarkan anak dari berperilaku negatif yang diakibatkan pengaruh media saat ini. Berikut hal-hal yang harus dihindari oleh anak.

1) Media elektronik maupun cetak (majalah, koran, tabloid, dan sebagainya) yang menyajikan gambar-gambar porno, cerita mesum, perkosaan, dan pelecehan seksual.
2) Penyebaran gambar porno melalui HP dan VCD.

Anak-anak biasanya akan lebih mudah menerima informasi dari berita-berita yang menyenangkan sesaat tersebut. Dari melihat berita dan gambar-gambar porno dimungkinkan anak akan berkhayal dan berkeinginan untuk melakukan seperti apa yang mereka lihat.

Apabila anak tidak punya iman yang kuat dimungkinkan akan melakukan pelecehan seksual terhadap temannya. Adapun pelecehan seksual yang dimungkinkan dilakukan diantaranya berikut.

1) Suka bicara tidak sopan, berbicara berbau porno.
2) Menulis di sembarang tempat dengan tulisan porno.
3) Menggambar gambar porno di sembarang tempat.
4) Melakukan perbuatan pelecehan seksual, contohnya: mencium teman, meraba, dan memegang.

Apabila kita tidak mempunyai kontrol tingkah laku yang baik, semua orang bisa melakukan pelecehan seksual. Untuk itu, kita harus selalu berhati-hati dalam perkataan dan perbuatan terhadap siapa saja.

Berikut beberapa cara untuk menghindari perlakuan pelecehan seksual dari orang lain.

1) Tidak berduaan di tempat yang sepi.
2) Tidak bermain-main di tempat yang sepi.
3) Berteman dengan anak berkepribadian baik.
4) Jangan mudah menerima hadiah uang dari orang yang tidak dikenal.
5) Berlaku sopan pada siapa saja dan berlaku tertib.

Ayo Berlatih

Bersama dengan teman-teman kamu, carilah contoh-contoh perilaku positif dan negatif di lingkungan sekitarmu! Hasilnya kemudian serahkan kepada guru untuk dinilai.

Rangkuman

1. Menolak ajakan untuk berperilaku negatif berarti mencegah anjuran berperilaku negatif.
2. Pelecehan seksual diartikan perbuatan yang dapat merendahkan martabat seseorang.

Uji Kompetensi

I. Pilihan Ganda

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Masa depan bangsa kita ditentukan oleh ....
   a. bapak-bapak
   b. ibu-ibu
   c. generasi muda
   d. anak-anak
2. Hal yang membantu agar tidak terjerumus ke dalam perbuatan negatif adalah ....
   a. badan
   b. otot
   c. iman
   d. bangsa
3. Informasi yang paling cepat diterima oleh remaja biasanya melalui ....
   a. televisi
   b. buku
   c. tabloid
   d. VCD
4. Perilaku yang tidak baik dilakukan seorang pelajar adalah ....
   a. belajar
   b. olahraga
   c. merokok
   d. pramuka
5. Menampar teman berkali-kali termasuk dalam ....
   a. penganiayaan
   b. kasih sayang
   c. perhatian
   d. rasa cinta
6. Perilaku teman yang baik adalah ....
   a. banyak bicara
   b. suka jajan
   c. suka berkelahi
   d. suka menolong
7. Apabila kita diajak mencoba narkoba, maka harus berani berkata ....
   a. terima kasih
   b. tidak
   c. ya
   d. diam

8. Mencium teman, memegang teman lawan jenis termasuk pelecehan ....
   a. seksual
   b. pelajaran
   c. jasmani
   d. rohani
9. Termasuk dalam contoh pelecehan seksual yang sering dilakukan remaja adalah ....
   a. menulis cerpen
   b. menulis tulisan porno
   c. menulis kaligrafi
   d. menulis undangan
10. Pendorong terjadinya pelecehan seksual adalah ....
   a. berduaan di tempat yang sepi
   b. belajar kelompok
   c. jalan-jalan bersama keluarga
   d. berlaku sopan

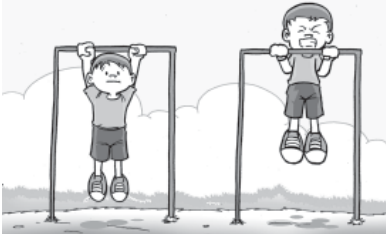
II. Isian

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Menjadi pengurus remaja masjid termasuk budaya ....
2. Merokok tidak boleh dilakukan oleh seorang ... SD.
3. Televisi yang menayangkan adegan ciuman termasuk budaya ....
4. Berolahraga dan belajar kelompok termasuk contoh budaya hidup ....
5. Tidak bermain-main di tempat yang sepi adalah cara menghindari pelecahan ....

II. Uraian

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Sebutkan contoh perilaku tidak sehat!
2. Apa yang kamu lakukan jika ada orang yang mengajak untuk berperilaku negatif?
3. Melalui media apa saja anak dapat mengetahui berbagai informasi?
4. Mengapa kita dilarang untuk merokok?
5. Apa yang kamu lakukan apabila ada temanmu yang berkata tidak sopan?

Evaluasi Semester 2

I. Pilihan Ganda

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Permainan bola basket berasal dari negara ….
   a. Amerika
   b. Afganistan
   c. Belanda
   d. Inggris
2. Pencipta permainan bola basket adalah ….
   a. Abdul Kadir
   b. J. Naismith
   c. Anderson
   d. Ronaldo
3. Jumlah pemain bola basket satu regunya terdiri dari … pemain.
   a. 2
   b. 3
   c. 4
   d. 5
4. Lemparan setinggi dada pada permainan bola basket disebut ….
   a. *bounce pass*
   b. *chest pass*
   c. *over head pass*
   d. *under hand*
5. Tugas pemain bertahan selalu mendekati pemain penyerang disebut pertahanan ….
   a. satu lawan satu
   b. daerah
   c. lawan
   d. sendiri
6. Tembakan bola ke ring basket dapat dilakukan dengan … tangan.
   a. jari tangan
   b. ibu jari
   c. dua
   d. pergelangan
7. Jenis permainan olahraga yang dilakukan di atas meja disebut ….
   a. bulu tangkis
   b. catur
   c. tenis
   d. tenis meja
8. Alat pemukul permainan tenis meja disebut ….
   a. kipas
   b. raket
   c. bet
   d. tongkat
9. Cara memegang bet seperti memegang pulpen disebut ....
   a. *shakehands grip*
   b. *penholder grip*
   c. *backhand*
   d. *forehand*

10. Jumlah pemain tenis meja pada permainan ganda ada ... pemain.
    a. 2 c. 4
    b. 3 d. 5
11. Cara memegang bet pada tenis meja dibedakan menjadi ....
    a. 5 cara c. 3 cara
    b. 4 cara d. 2 cara
12. Saat memukul bola *forehand*, posisi tangan di sisi ... badan.
    a. atas c. kiri
    b. bawah d. kanan
13. Termasuk pendukung dalam mencapai kebugaran adalah ....
    a. olahraga rutin c. pesta
    b. pergi ke mal d. santai-santai
14. Kebiasaan olahraga perlu ditanamkan sejak usia ....
    a. orang tua c. remaja
    b. dewasa d. anak-anak
15. Melakukan latihan dalam waktu singkat diselingi istirahat lalu diteruskan lagi adalah bentuk latihan ....
    a. interval c. jalan
    b. sircuit d. renang
16. Pelaksanaan latihan di daerah lingkaran adalah contoh latihan ....
    a. interval c. jalan
    b. sircuit d. renang
17. Gambar di samping anak melakukan gerakan ....
    a. *sit up*
    b. *pull up*
    c. *push up*
    d. lompat
18. Gerakan memutar badan saat meroda ke arah ....
    a. samping c. belakang
    b. depan d. atas
19. Pelaksanaan gerak senam diiringi musik adalah bentuk latihan ....
    a. ritmik c. riana
    b. rima d. rela
20. Sikap siap sebelum melaksanakan senam irama disebut ....
    a. sikap awal c. sikap istirahat
    b. sikap siap d. sikap hati

21. Ambil napas pada renang gaya dada dengan cara ....
    a. kepala keluar dari permukaan air
    b. memasukkan kepala dalam air
    c. diam
    d. memiringkan kepala
22. Gerakan kaki hewan yang menyerupai gerakan gaya dada adalah ....
    a. ayam
    b. katak
    c. kupu-kupu
    d. jangkrik
23. Penjelajahan yang tidak banyak risiko kita lakukan di ....
    a. pegunungan
    b. sungai
    c. jalan raya
    d. perkampungan
24. Dalam kelompok penjelajahan perlu ditunjuk seorang ....
    a. pemimpin
    b. anggota
    c. petugas
    d. pemberani
25. Menjaga ketertiban dalam perjalanan penjelajahan termasuk menjaga keselamatan diri dan ....
    a. adik
    b. ayah
    c. orang lain
    d. guru
26. Hal-hal yang tidak boleh dilakukan dalam penjelajahan adalah ....
    a. menjaga ketertiban
    b. menjaga kesopanan
    c. menjaga keselamatan
    d. merusak lingkungan
27. Kegiatan perkemahan supaya berjalan lancar maka perlu ....
    a. direncanakan
    b. lakukan
    c. dipelajari
    d. dijauhi
28. Selimut dan baju adalah termasuk perlengkapan ... saat berkemah.
    a. kelompok
    b. pribadi
    c. tidur
    d. mandi
29. Tempat mendirikan kemah sebaiknya dekat lokasi ....
    a. sumber penyakit
    b. sumber bencana
    c. sumber air
    d. keramaian
30. Pelaksanaan api unggun sebaiknya dilakukan di ....
    a. tempat sempit
    b. lapangan yang memadai
    c. saat hujan
    d. pinggir sungai

II. Isian

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Lemparan pantul bola basket disebut ….
2. Tenis meja termasuk jenis permainan bola ….
3. Pukulan *forehand* dilakukan dari sisi ... badan.
4. Latihan yang dilakukan di beberapa tempat pos dinamakan ....
5. Jatuhnya kaki dan tangan yang baik saat meroda seharusnya ....
6. SKJ yang dilaksanakan setiap seminggu sekali termasuk jenis senam ....
7. Gerakan kaki menekuk, membuka dan menutup adalah gerakan renang gaya ....
8. Sebelum berkemah, harus mengecek terlebih dahulu lokasi ....
9. Tenda berfungsi untuk berlindung dari hujan dan ....
10. Apabila mengalami kelelahan dalam penjelajahan diusahakan ... terlebih dahulu.

III. Uraian

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugas!

1. Sebutkan jenis-jenis lemparan dalam permainan bola basket!
2. Sebutkan cara memegang bet dalam permainan tenis meja!
3. Buatlah gambar lapangan tenis meja secara sederhana!
4. Sebutkan bentuk latihan yang menunjang kebugaran jasmani!
5. Bagaimana gerakan tangan renang gaya dada!
6. Jelaskan cara meluncur sebelum berenang gaya dada!
7. Sebutkan fungsi kompas bagi seorang penjelajah!
8. Sebutkan tempat-tempat yang harus dihindari dalam penjelajahan!
9. Sebutkan langkah-langkah mendirikan tenda!
10. Sebutkan syarat-syarat menentukan lokasi berkemah!

Glosarium

aba-aba	‘kata perintah dalam baris-berbaris, gerakan badan, dan sebagainya (seperti si …ap! maju ja …lan! berhen …ti!)’
atletik	‘cabang olahraga (terutama yang dilakukan di luar dan memerlukan kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan), terdiri atas nomor-nomor lari, jalan, lompat, dan lempar’
awalan	‘permulaan’
ayunan	‘gerakan mengayun’
basket	‘permainan bola yang dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri atas lima orang, yang berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang’
barisan	‘deretan, banjaran, jajaran’
bersih	‘bebas dari kotoran’
bervariasi	‘beragam; berjenis- jenis’
bola	‘benda bulat yang dibuat dari karet dan sebagainya untuk bermain’
bugar	‘segar’
condong	‘miring’
daya tahan	‘kemampuan bertahan terhadap segala sesuatu yang dapat merugikan’
dribel	‘memantul-mantulkan bola ke lantai atau tanah dengan berlari cepat atau pelan dengan langkah-langkah panjang atau kecil’
game	‘permainan’
finish	‘bagian akhir’
gawang	‘dua tiang yang berpalang sebagai tempat sasaran memasukkan bola’
gaya dada	‘gaya berenang dengan dada mengenai air dan kedua lengan secara bergantian mengayuh ke depan’
gerakan	‘perbuatan atau keadaan bergerak’
individu	‘pribadi; perorangan’
irama	‘gerakan berturut-turut secara teratur’

jarak ‘ruang sela’

jasmani ‘badan’

jongkok ‘menempatkan badan dengan cara melipat lutut’

kangkang ‘melompat dengan kaki yang terbuka’

kelenturan ‘perihal (keadaan) lentur; kelentukan’

ketangkasan ‘kecepatan, kepandaian’

kombinasi ‘campuran’

konsentrasi ‘terpusat’

lapangan ‘tempat yang luas untuk pertandingan’

lari ‘melangkah dengan kecepatan tinggi’

lempar ‘membuang jauh-jauh’

limbah ‘sisa proses produksi; sampah’

loncat ‘melompat dengan kedua kaki secara bersama-sama (seperti katak, kelinci)’

matras ‘alas lantai untuk olahraga loncat (senam)’

membungkuk ‘melengkungkan badan’

mengeper ‘gerakan menekuk lutut kemudian diluruskan’

mengoper ‘mengambil alih; menggantikan; memindahkan’

menular ‘mengenai yang lain (penyakit atau benih penyakit)’

napas ‘udara yang diisap melalui hidung atau mulut dan dikeluarkan kembali dari paru-paru’

narkotik ‘obat untuk menenangkan saraf, menghilangkan rasa sakit, menimbulkan rasa mengantuk atau merangsang (seperti opium, ganja)’

otot ‘urat yang keras’

perilaku ‘tanggapan atau reaksi individu terhadap rangsangan’

pindah ‘bergerak ke arah lain’

posisi ‘letak’

punggung ‘bagian belakang tubuh’

putar ‘berganti arah, berbelok’

regu ‘rombongan; kelompok’

renang	‘menggerakkan badan melintas di air dengan menggunakan kaki dan tangan’
rileks	‘santai’
ritmik	‘ritmis; berirama’
rute	‘jalur’
senam	‘gerak badan dengan gerakan tertentu’
sendi	‘hubungan yang terbentuk antara tulang; sendi tulang’
sepak bola	‘permainan beregu di lapangan, menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan masing-masing terdiri atas sebelas pemain’
tenaga	‘kekuatan’
tubuh	‘keseluruhan jasad manusia atau binatang yang kelihatan dari bagian ujung kaki sampai ujung rambut’
tumpu	‘tempat berpijak’
tungkai	‘seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah’

Indeks

L

M

N

O

P

R

S

T

Daftar Pustaka

Ahmad, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket.* Surakarta: Era Intermedia.

Direktorat Jenderal Olahraga. 2008. *Senam Kesegaran Jasmani 2008*. Jakarta: Depdiknas.

Karsono, Edy. 2004. *Mengenal Kecanduan Narkoba Minuman Keras*. Bandung: Yrama Widya.

Mahendra, Agus. 2001. *Pembelajaran Senam*. Dirjen Olahraga.

Martono, Lydia Arlina dan Satya Joewana. 2006. *Mengenal Narkoba dan Kekerasan*. Jakarta: Balai Pustaka.

Midgley. Rud, dkk. 2000. *Ensiklopedi Olahraga*. Semarang: Dahara Press.

Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola, Cara yang Lebih Baik untuk Mempelajarinya.* Bandung: Pakar Raya.

Sahara, Sayuti. 2008. *Pembelajaran Senam dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Saputra, Yudha M. 2001. *Dasar-Dasar Ketrampilan Atletik*. Dirjen Olahraga: Depdiknas.

Suherman, Adang. 2001. *Assesmen Belajar dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.

________________. 2001. *Pembelajaran Atletik, Pendekatan Permainan, dan Kompetisi*. Jakarta: Depdiknas.

Tarigan, Beltasar. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepak Bola.* Jakarta: Depdiknas.

Thomas, David. 2006. *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

http://id.wikipedia.org/wiki/bola-basket/3 Juni 2009

http://id.wikipedia.org/wiki/renang/13 Juni 2009

http://id.wikipedia.org/wiki/sepakbola/13 Juni 2009

Lampiran

A. Lapangan Sepak Bola

Lapangan sepak bola mempunyai ukuran sebagai berikut.

- Panjang garis samping : 100 - 110 m
- Lebar lapangan : 64 - 75 m
- Daerah gawang : 18,32 x 5,5 m
- Daerah hukuman (*penalty area*) : 40,39 x 16,5 m
- Jari-jari lingkaran tengah : 9,15 m
- Jarak titik tendangan hukuman pinalti dari garis gawang : 11 m

Adapun gawang yang baku berukuran:

- tinggi gawang : 2,44 m
- lebar gawang : 7,32 m

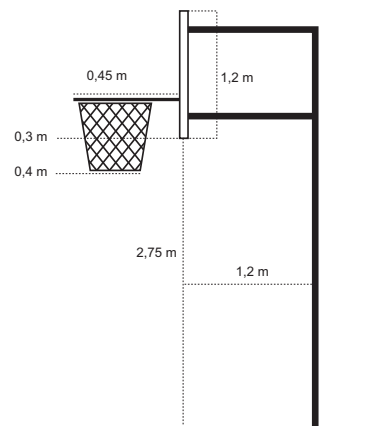
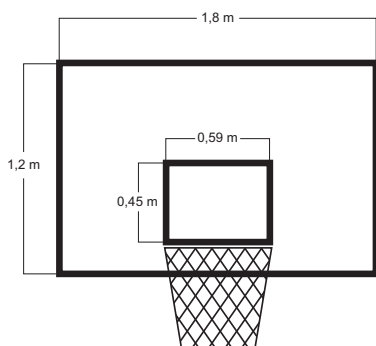
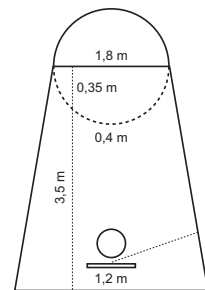
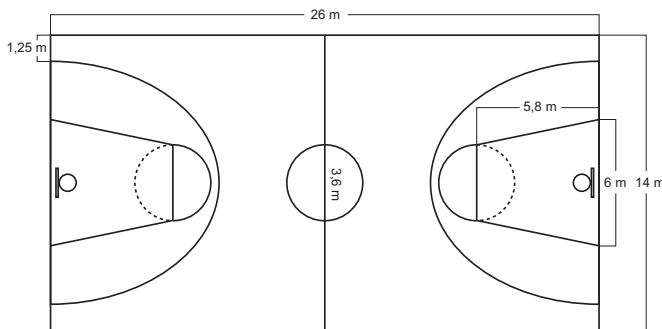
♦ Nama-nama posisi pemain sepak bola

- Kiper
- Pertahanan:
  - Back kanan
  - Back kiri
  - Back tengah
- Penghubung:
  - Gelandang kanan
  - Gelandang kiri

- Penyerang:
  - Penyerang tengah
  - Penyerang kanan dalam
  - Sayap kanan
  - Penyerang kiri dalam
  - Sayap kiri

B. Lapangan Bola Basket

Permainan bola basket dilakukan pada sebuah lapangan berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut.

- Panjang garis samping lapangan : 26 meter
- Lebar lapangan : 14 meter
- Garis tengah lingkaran di tengah lapangan : 3,6 meter
- Tinggi ring basket : 2,75 meter
- Diameter ring basket : 0,45 meter
- Ukuran papan pantul : 1,80 m x 1,20 m

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

untuk SD/MI Kelas VI

Malas berolahraga?
Takut badan capai?
Buang jauh perasaan itu!
Karena saat berolahraga kamu sekaligus bermain.
Asyik, bukan?
Bukan hanya itu.
Berolahraga membuat badan sehat dan kuat.
Semangat belajar pun meningkat.
Dengan begitu prestasi mudah kamu raih.
Tunggu apa lagi?
Ayo, segera jelajahi buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan ini!

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-091-7 (jil. 6g)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp10.876,00*